

**Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»**

**Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту
та спеціальної освіти**

Кафедра гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій

ТОДОРОВА В.Г.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ,
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ІНТЕГРАЦІЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В
ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»**

2026

*Рекомендовано до друку вченою радою Університету Ушинського
(протокол №12 від 30 квітня 2026 р.)*

Рецензенти:

БОГУСЛАВСЬКА Вікторія – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

ТИЩЕНКО Валерія – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету, академік Академії наук вищої освіти України, Заслужений тренер України

Тодорова В.Г.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять, організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Інтеграція нетрадиційних оздоровчих технологій в галузі фізичної культури і спорту»: метод. реком. Одеса : Університет Ушинського, 2026. 66 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять, організації самостійної роботи з обов'язкової навчальної дисципліни «Інтеграція нетрадиційних оздоровчих технологій в галузі фізичної культури і спорту» містять плани проведення, зміст практичних занять та самостійної роботи здобувачів вищої освіти, питання до заліку, приблизну тематику індивідуального навчально-дослідного завдання та методичні рекомендації щодо їх виконання.

Рекомендовано для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2026

© Тодорова В.Г.

ЗМІСТ

1. Передмова	4
2. Мета та завдання дисципліни	6
3. Плани лекцій	9
4. Методичні рекомендації до проведення практичних занять та критерії оцінювання	24
5. Методичні рекомендації до організації самостійної роботи та критерії оцінювання	53
6. Вимоги до індивідуального науково-дослідного завдання	61
7. Питання до екзамену	64

1. ПЕРЕДМОВА

Сучасний етап розвитку фізичної культури і спорту характеризується інтенсивним пошуком ефективних, науково обґрунтованих підходів до підвищення адаптаційних можливостей організму, оптимізації тренувального процесу, профілактики травматизму та забезпечення високого рівня психофізичного здоров'я різних груп населення. У цих умовах особливого значення набуває інтеграція нетрадиційних оздоровчих технологій, які поєднують елементи рухових, психофізіологічних, дихальних, тілесно орієнтованих і сенсорних практик.

До таких технологій належать різноманітні східні системи (йога, цигун, тай чи), авторські методики (Пілатес, метод Фельденкрайза, Нордік вокінг), тілесно орієнтовані практики, інноваційні оздоровчі підходи (флоатинг, саунд терапія, сенсорна інтеграція). Їхня актуальність зумовлена здатністю впливати не лише на фізичний стан, але й на нервову регуляцію, когнітивні процеси, емоційний баланс, рухову координацію та якість життя.

Наукова значимість інтеграції нетрадиційних оздоровчих технологій полягає у тому, що ці системи:

- забезпечують комплексний багаторівневий вплив на організм людини;
- відповідають сучасним тенденціям розвитку інтегративної та холістичної моделі здоров'я;
- є основою для новітніх досліджень у галузях біомеханіки, психофізіології, спортивної медицини та реабілітації;
- сприяють формуванню економічних та безпечних рухових стратегій, що важливо як у спорті вищих досягнень, так і у рекреаційних програмах;
- розширюють можливості оздоровчої, корекційної та відновлювальної діяльності.

Для здобувачів третього (освітньо наукового) рівня вищої освіти вивчення дисципліни має особливе значення, оскільки сприяє формуванню таких компетентностей:

- науково дослідницької — здатності критично аналізувати сучасні оздоровчі системи, розробляти моделі досліджень, створювати авторські концепції;
- професійно практичної — уміння інтегрувати нетрадиційні технології у тренувальний процес, відновлення та реабілітацію;
- інноваційно проєктної — здатності розробляти та впроваджувати нові оздоровчі програми, адаптовані до різних контингентів;
- педагогічно методичної — опанування сучасних підходів до підготовки спортсменів, студентів і осіб з різними рівнями рухової активності;
- рефлексивно аналітичної — здатності усвідомлено оцінювати ефективність здоров'язберезувальних практик та їхній потенціал у розвитку фізичної культури.

Методичні рекомендації, запропоновані у цьому виданні, спрямовані на забезпечення ґрунтовної професійної підготовки аспірантів, формування цілісного бачення оздоровчої діяльності та розвиток високого рівня культури наукового мислення. Вони містять теоретичні орієнтири, структуровані завдання, практичні алгоритми й аналітичні інструменти, що дають змогу інтегрувати нетрадиційні оздоровчі технології у професійну, педагогічну, науково дослідницьку та реабілітаційно оздоровчу діяльність.

Таким чином, дисципліна виступає важливою складовою підготовки висококваліфікованого фахівця у галузі фізичної культури і спорту, здатного працювати на перетині науки, інновацій і практики, адаптуючи найкращі світові технології до потреб українського суспільства та сучасного спортивного середовища.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна спрямована на поглиблене вивчення сучасних нетрадиційних оздоровчих технологій та методик, що застосовуються у фізичній культурі, спорті, рекреації та реабілітації. До таких технологій належать психофізичні та східні практики (йога, тай-чи, цигун), авторські системи тілесної підготовки (Пілатес, Фельденкрайз, Нордік-вокінг), інноваційні wellness-технології (флоатинг, саунд-терапія, сенсорна інтеграція), а також тілесно-орієнтовані методи для відновлення та підтримання балансу нервової системи.

Курс формує здатність аспірантів здійснювати науковий аналіз механізмів дії нетрадиційних оздоровчих технологій, їх ефективності, безпечності, адаптивності до потреб спортсменів, різних вікових груп та осіб зі спеціальними оздоровчими потребами. Особлива увага приділяється можливостям інтеграції таких технологій у процеси фізичної активності, тренувальні цикли, програми відновлення та реабілітації.

Аспіранти набувають компетентностей у сфері розробки авторських оздоровчих програм, проектування досліджень, оцінювання впливу оздоровчих практик на психофізіологічний стан людини, а також формування мультидисциплінарного підходу до професійної діяльності. Дисципліна є важливим компонентом підготовки фахівців, здатних інтегрувати сучасні інноваційні та традиційні методи оздоровлення у наукову, тренерську, педагогічну й реабілітаційну практику.

Мета курсу: формування у здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня компетентностей щодо аналізу, наукового обґрунтування та інтеграції нетрадиційних оздоровчих технологій у фізичну культуру і спорт, а також розвиток здатності застосовувати ці технології у наукових дослідженнях, тренувальній, оздоровчій, реабілітаційній та педагогічній діяльності.

Основні завдання курсу:

1. Теоретично-аналітичні завдання

- ознайомити аспірантів з історичними, культурними та теоретичними основами нетрадиційних оздоровчих технологій;
- розкрити сучасні тенденції розвитку психофізичних, тілесно-орієнтованих та інноваційних wellness-методик;
- сформувати розуміння біопсихосоціальних механізмів впливу таких технологій на організм.

2. Науково-дослідницькі завдання

- навчити проектувати та проводити наукові дослідження, пов'язані з оцінюванням ефективності оздоровчих технологій;
- оволодіти принципами доказовості, валідності та надійності оцінювання;
- формувати навички розробки дослідницьких протоколів та наукових моделей.

3. Практично-методичні завдання

- сформувати вміння моделювати оздоровчі, реабілітаційні та тренувальні програми на основі нетрадиційних технік;
- навчити комбінувати методи в залежності від завдань (педагогічних, спортивних, оздоровчих, реабілітаційних);
- забезпечити здатність адаптувати технології для різних цільових груп.

4. Професійно-практичні завдання

- навчити аспірантів інтегрувати нетрадиційні оздоровчі технології у спорт вищих досягнень, дитячу фізичну культуру, роботу з віковими групами та рекреацію;
- розвинути навички безпечного й етично обґрунтованого застосування оздоровчих методик;
- сформувати компетентність комплексного підходу до відновлення та профілактики травм.

5. Особистісно-рефлексивні завдання

- розвинути здатність до рефлексії щодо впливу оздоровчих практик на власний психофізичний стан;
- формувати екологічну культуру руху, тілесну усвідомленість та навички саморегуляції;
- сприяти становленню науково-орієнтованого світогляду та професійної відповідальності.

3. ПЛАНИ ЛЕКЦІЙ

ЛЕКЦІЯ 1. Поняття, класифікація та концептуальні підходи до нетрадиційних оздоровчих технологій

1. Мета лекції

- ознайомити здобувачів із сутністю та різновидами нетрадиційних оздоровчих технологій;
- визначити їх місце у сучасній системі фізичної культури та спорту;
- сформуванати уявлення про наукову базу та критерії ефективності.

2. План лекції

1. Поняття «нетрадиційні оздоровчі технології».
2. Історичні передумови появи нетрадиційних систем здоров'я.
3. Загальна класифікація:
 - психофізичні;
 - біоенергетичні;
 - дихальні;
 - тілесно-орієнтовані;
 - природні оздоровчі технології;
 - рекреаційні практики.
4. Наукові підходи до оцінки ефективності нетрадиційних методик.
5. Місце нетрадиційних технологій у сучасних оздоровчих програмах.
6. Критерії безпечного застосування технологій у спорті.

3. Ключові поняття лекції

оздоровчі практики, психофізичні технології, інтеграція, рекреація, біоенергетичні системи.

4. Підсумки лекції

Лекція присвячена теоретичним засадам нетрадиційних оздоровчих технологій та їхньому місцю у сучасній системі фізичної культури і спорту. У межах лекції студенти отримали цілісне уявлення про різноманіття

оздоровчих практик, їхні механізми дії, історичні витоки та сферу застосування.

5. Рекомендована література:

Основна література

1. Круцевич, Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2017. 464 с.
2. Пангелова, Н. Є., Бондар, Т. І. Адаптивна фізична культура : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 240 с.
3. Колупаєва, А. А. Інклюзивна освіта: основи : навч.-метод. посіб. Київ : Алатон, 2018. 256 с. (розділи щодо сучасних оздоровчих та корекційних підходів)
4. Шиян, Б. М., Ткаченко, П. П. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2019. 368 с. (розділи з оздоровчих технологій та підходів у фізичній культурі)
5. Нестеренко, О. М. Оздоровчі технології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Київ : Ліра-К, 2020. 216 с.

Додаткова література

6. Sherrill, C. Adapted Physical Activity, Recreation and Sport. – New York : McGraw-Hill, 2016. 672 p.
7. Winnick, J. P. Adapted Physical Education and Sport. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2016. 625 p.
8. Kirk, D., Macdonald, D., O’Sullivan, M. The Handbook of Physical Education. London : SAGE Publications, 2006. 864 p. (теоретичні основи оздоровчих підходів)
9. Feigenbaum, M., Cooper, C. Integrative Health Practices: A Holistic Approach to Wellness. London : Routledge, 2020. 312 p.
10. Iyengar, B. K. S. Light on Yoga. – New York : Schocken Books, 2015. 544 p. (класичне джерело з психофізичних практик)
11. Rama, S., Ballentine, R., Hymes, A. Science of Breath. – Honesdale : Himalayan Institute Press, 2018. 112 p.
12. Wayne, P. The Harvard Medical School Guide to Tai Chi. – Boston : Shambhala, 2013. – 336 p. (наукове обґрунтування східних оздоровчих методів)
13. Hanna, T. Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health. Cambridge : Da Capo Press, 2004. 226 p. (основи тілесно-орієнтованих технологій)
14. Pilates, J. Return to Life Through Contrology. Nevada : Presentation Dynamics, 2012. 123 p. (класика методики Пілатеса)
15. Murphy, S. Holistic Fitness: Integrating Body, Mind and Spirit. – San Diego : Sunbelt Publications, 2019. 240 p.

Електронні ресурси

16. WHO. Physical Activity and Health : website. – URL: <https://www.who.int>
17. NCCIH (National Center for Complementary and Integrative Health). Complementary Health Approaches : website. – URL: <https://www.nccih.nih.gov>

ЛЕКЦІЯ 2. Психофізичні технології в оздоровленні: йога, цигун, тай-чи

1. Мета лекції

- розкрити механізми психофізичного впливу східних практик;
- проаналізувати можливість інтеграції цих методик у тренувальні програми.

2. План лекції

1. Психофізичні системи: поняття, сутність.
2. Йога як система здоров'я: напрями, механізми впливу.
3. Цигун: дихання, рух, внутрішня концентрація.
4. Тай-чи як поєднання рухової та медитативної практики.
5. Доказові дослідження про ефективність психофізичних практик.
6. Можливості інтеграції в навчально-тренувальний процес.

3. Ключові поняття

медитативні рухи, пранаяма, енергетичні канали, м'язово-руховий контроль.

4. Підсумки

Лекція присвячена аналізу трьох ключових психофізичних систем – йоги, цигун та тай-чи, які займають важливе місце в оздоровчій фізичній культурі, рекреації та відновлювальній діяльності. Основна увага лекції зосереджена на механізмах їхнього впливу, принципах виконання та можливостях інтеграції у сучасні оздоровчі й спортивні програми.

Психофізичні оздоровчі технології – це важливий сучасний інструмент формування здоров'я, функціональних можливостей та психофізичного благополуччя людини. Йога, цигун і тай-чи забезпечують гармонійний вплив на тіло, дихання та свідомість, сприяючи розвитку стійкості, рухової культури та комплексного оздоровлення. Для аспірантів їх вивчення є ключовим для

наукової, педагогічної та практичної діяльності в галузі фізичної культури та спорту.

5. Рекомендована література:

Основна література

1. Айенгар, Б. К. С. Йога. Освітлення. Київ : Софія, 2016. 425 с.
2. Гауард, Д., Файн, Д. Анатомія йоги. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2019. 192 с.
3. Кернс, К. Йога: наука, філософія, практика. Львів : Terra Incognita, 2018. 304 с.
4. Chen, K. Tai Chi: The Supreme Ultimate. Berkeley : North Atlantic Books, 2015. 288 p.
5. Wayne, P. M. The Harvard Medical School Guide to Tai Chi. Boston : Shambhala, 2013. 336 p.
6. Maciocia, G. The Foundations of Chinese Medicine. London : Churchill Livingstone, 2015. 1092 p. (розділи про цигун і принципи енергетичної регуляції).
7. Kiewet, R. Qigong for Health and Vitality. New York : Tuttle Publishing, 2016. 176 p.

Додаткова література

8. Яременко, С. О. Східні психофізичні практики в системі оздоровчої фізичної культури. Київ : Олімпійська література, 2020. 208 с.
9. Паламарчук, В. М. Оздоровчі системи Сходу та їх застосування у фізичній культурі. Дніпро : ДДПУ, 2021. 150 с.
10. Wile, D. Lost T'ai-chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty. Honolulu : University of Hawaii Press, 1996. 200 p.
11. Frantzis, B. K. Opening the Energy Gates of Your Body. Berkeley : North Atlantic Books, 2017. 298 p.
12. Feuerstein, G. The Psychology of Yoga. New York : Penguin, 2014. 320 p.
13. Coulter, D. Anatomy of Natha Yoga. Honesdale : Body & Breath, 2017. 623 p.
14. Sparrowe, A. Yoga for Your Body, Mind and Spirit. London : Dorling Kindersley, 2018. 256 p.
15. Шамарин, О. В. Психофізіологія рухової діяльності. Київ : Либідь, 2019. 320 с.
16. Schmidt, R., Lee, T. Motor Learning and Performance. Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. 388 p.
17. Siegel, D. The Mindful Brain. New York : W. W. Norton, 2012. 412 p. (механізми уважності в психофізичних практиках).

Електронні ресурси

18. National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). *Tai Chi and Qigong: Overview*. – Режим доступу: <https://www.nccih.nih.gov>

19. Harvard Medical School. *Health benefits of Tai Chi*. – Режим доступу: <https://www.health.harvard.edu>

20. Yoga Alliance Research Library. – Режим доступу: <https://www.yogaalliance.org>

21. Qigong Institute. – Режим доступу: <https://www.qigonginstitute.org>

ЛЕКЦІЯ 3. Східні оздоровчі системи і їх наукова валідність у фізичній культурі

1. Мета лекції

- проаналізувати традиційні східні оздоровчі системи;
- визначити можливість їх використання у спорті та оздоровленні.

2. План лекції

1. Філософські основи східних оздоровчих систем.
2. Аюрведа, китайська медицина, даоські практики.
3. Біоенергетичні моделі та їх сучасна наукова оцінка.
4. Сучасні інтерпретації та модифікації східних систем.
5. Переваги і ризики використання у тренувальному процесі спортсменів.
6. Етичні та методичні аспекти впровадження східних технологій.

3. Ключові поняття

баланс енергій, біоритми, інтегративні практики, оздоровчі філософії.

4. Підсумки

Лекція присвячена розгляду східних оздоровчих систем як важливої складової сучасної фізичної культури та спорту. У фокусі – традиційні китайські й індійські методики, їхні філософські основи, рухова специфіка та науково доведені ефекти. Окрему увагу приділено аналізу того, як ці системи адаптуються до сучасних оздоровчих і тренувальних програм.

Східні оздоровчі системи є науково обґрунтованими, ефективними та універсальними інструментами, що забезпечують гармонійний вплив на фізичний, психофізіологічний і емоційний стани людини. Вони займають важливе місце в сучасній фізичній культурі та спорті й мають високу цінність

для фахівців, які прагнуть працювати з інноваційними, безпечними та доказовими методами оздоровлення.

5. Рекомендована література:

Основна література

1. Юнь Сяо. Китайські оздоровчі системи: теорія і практика. Київ : Фітон, 2018. 264 с.
2. Пітер Уейн. Керівництво Гарвардської медичної школи з тай-чи. – Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2020. 352 с.
3. Фельдман, М. Теорія й методика системи тай-чи в оздоровчій фізичній культурі. Львів : ЛНУФК, 2019. 188 с.
4. Ли Г. Оздоровчий цигун: традиції та сучасність. Київ : Дух і Літера, 2017. 210 с.
5. Feinstein, G. The Complete Book of Chinese Health. London : HarperCollins, 2015. 416 p.
6. Couch, K. Qigong and Chinese Medicine for Health. New York : Tuttle Publishing, 2016. 192 p.

Додаткова література

7. Wile, D. T'ai Chi's Ancestors: The Making of an Internal Martial Art. Honolulu : University of Hawaii Press, 1999. 310 p.
8. Ross, D. A Comparative Study of Mind-Body Practices in Traditional Chinese Medicine. London : Routledge, 2020. 280 p.
9. Keegan, D. Eastern Movement Systems and Western Exercise Science: A Cross-Cultural Analysis. Oxford : Oxford University Press, 2021. 245 p.
10. Jacobson, L. Tai Chi, Qigong and Balance: Evidence and Mechanisms. New York : Springer, 2019. 340 p.
11. Wong, E. Taoist Health Philosophy and Modern Wellness. Boston : Shambhala, 2018. 224 p.
12. Zhen, Y. Contemporary Research on Qigong and Its Application in Rehabilitation. Beijing : People's Medical Publishing House, 2020. 298 p.
13. Чжан Лін. Біоенергетичні механізми цигун у здоров'язбереженні. Харків : ХНУ, 2022. 174 с.
14. Moon, L. Scientific Foundations of Tai Chi and Qigong. Chicago : Lotus Press, 2017. 256 p.
15. Clark, M., Hsu, S. Mind-Body Exercise: Physiology and Health Effects. London : Elsevier, 2018. 301 p.
16. Siegel, D. The Mindful Brain: Reflection and Attunement. New York : W. W. Norton, 2012. 412 p.
17. Harrington, C. Eastern Movement Practices as Evidence-Based Wellness Interventions. New York : Springer, 2021. 288 p.
18. Lam, P. Tai Chi for Health and Wellness. Sydney : Tai Chi Institute, 2018. 180 p.
19. Cheng, M. Master Cheng's Tai Chi Chuan. Berkeley : North Atlantic Books, 2017. 232 p.

20. Kostyuk, S. Практика цигун у фізичній терапії. Київ : Медицина, 2020. 148 с.
21. Hewitt, J. Complete Yoga Book. London : Rider, 2020. 544 p.
- Електронні ресурси**
22. International Tai Chi and Qigong Association. – Режим доступу: <https://www.taichi-qigong.org>
23. Yoga Journal Research Section. – Режим доступу: <https://www.yogajournal.com>
24. Harvard Health Publishing. *Tai Chi and Mind-Body Health*. – Режим доступу: <https://www.health.harvard.edu>
25. Qigong Institute Research Database. – Режим доступу: <https://www.qigonginstitute.org>
-

ЛЕКЦІЯ 4. Дихальні та релаксаційні технології у фізичній культурі та спорті

1. Мета лекції

- розглянути механізми дії дихальних та релаксаційних практик;
- навчити здобувачів оцінювати їх вплив і доцільність у спорті.

2. План лекції

1. Фізіологія дихання: основи.
2. Метод Бутейка, метод Стрельникової, пранаяма.
3. Релаксаційні методи: прогресивна м'язова релаксація, майндфулнес.
4. Вплив дихальних методик на витривалість, стрес, відновлення.
5. Релаксація у підготовці спортсменів.
6. Оцінка ефективності: пульс, варіабельність серцевого ритму, рівень тривожності.

3. Ключові поняття

дихальні цикли, вегетативна регуляція, стрес-менеджмент.

4. Підсумки

Дихальні та релаксаційні технології є фундаментальними інструментами цілісного розвитку людини у фізичній культурі й спорті. Вони забезпечують гармонізацію фізичних, психофізіологічних та емоційних компонентів, сприяють підвищенню ефективності тренувань і прискореному відновленню.

Для аспірантів володіння цими методами є важливим складником професійної, науково-дослідницької та педагогічної компетентності.

5. Рекомендована література:

Основна література

1. Рама, С., Баллентайн, Р., Хаймс, А. Наука дихання. Київ : Вид-во «Софія», 2020. 142 с.
2. Камінський, О. М. Дихальні методики у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Київ : Ліра-К, 2021. 184 с.
3. Buteyko, K. Buteyko Breathing Method: Clinical Guide. London : Harper Health, 2018. 198 p.
4. Brown, R. P., Gerbarg, P. L. The Healing Power of the Breath. Boston : Shambhala, 2012. 240 p.

Додаткова література

5. Сєдов, І. С. Психофізіологічні механізми регуляції дихання. Харків : ХНУ, 2020. 210 с.
6. Schwartz, M. Relaxation Techniques: Physiology and Practice. New York : Norton, 2017. 320 p.
7. Jacobs, G. The Science of Relaxation Training. New York : Springer, 2016. 304 p.
8. Dhar, R. Mindfulness, Breathing and the Brain: A Scientific Approach. Oxford : Oxford University Press, 2021. 276 p.
9. Creswell, J. Mind–Body Techniques for Stress Regulation. London : Routledge, 2020. 190 p.
11. Херберт, Дж. Релаксація і стрес-менеджмент : практичний довідник. Київ : Наш Формат, 2018. 224 с.
12. Goleman, D. Relaxation Response and Breathing Practices. New York : Penguin Books, 2015. 176 p.
13. Lehrer, P., Woolfolk, R. Principles and Practice of Stress Management. New York : Guilford Press, 2021. 650 p.
14. Porges, S. The Polyvagal Theory and Breathing-Based Self-Regulation. New York : Norton, 2019. 240 p.
15. McConnell, A. Breathe Strong, Perform Better. Champaign, IL : Human Kinetics, 2015. 232 p.
16. Nieman, D. Exercise Physiology and Breathing Control. Champaign, IL : Human Kinetics, 2020. 308 p.
17. Gardner, J., Moore, Z. Mindfulness and Performance. New York : APA Press, 2017. 280 p.
18. Kabat-Zinn, J. Full Catastrophe Living. – New York : Bantam, 2013. – 560 p. (розділи щодо дихання та релаксації як інструментів саморегуляції)

Електронні ресурси

19. American College of Sports Medicine (ACSM). *Breathing strategies in sport and recovery*. – <https://www.acsm.org>

20. National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). *Relaxation techniques and breathing practices*. – <https://www.nccih.nih.gov>
21. Harvard Health Publishing. *Breathing exercises for stress relief and physical recovery*. – <https://www.health.harvard.edu>
-

ЛЕКЦІЯ 5. Авторські та сучасні оздоровчі технології: Пілатес, Фельденкрайз, Нордік-вокінг

1. Мета

- ознайомити з сучасними авторськими методиками;
- оцінити їх наукову обґрунтованість та практичну цінність.

2. План

1. Метод Пілатеса: основи, переваги, сучасні модифікації.
2. Метод Фельденкрайза: нейромоторне навчання, відчуття руху.
3. Нордік-вокінг: біомеханіка, оздоровчі ефекти.
4. Наукові докази ефективності сучасних оздоровчих програм.
5. Інтеграція авторських методик у реабілітацію та спорт.

3. Ключові поняття

контроль центру, тілесна усвідомленість, функціональна хода.

4. Підсумки

Лекція присвячена сучасним авторським оздоровчим методикам, які базуються на науково обґрунтованих принципах рухової регуляції, постуральної стабілізації та функціональної мобільності. Основну увагу приділено системам Пілатес, Фельденкрайз та Нордік-вокінг, що є найпоширенішими сучасними оздоровчими технологіями у фізичній культурі, реабілітації та спорті.

Авторські оздоровчі технології – це ефективні, науково обґрунтовані та комплексні системи, що доповнюють традиційні засоби фізичної культури й спорту. Пілатес, Фельденкрайз і Нордік-вокінг забезпечують різносторонній вплив на організм, сприяють розвитку рухової культури, профілактиці травм, відновленню та загальному покращенню якості життя. Їхнє опанування є

важливим елементом професійної підготовки аспірантів у сфері здоров'язбереження та спортивної науки.

5. Рекомендована література:

Основна література

1. Pilates, J., Miller, W. Return to Life Through Contrology. Nevada : Presentation Dynamics, 2012. 123 p.
2. Anderson, B., Spector, A. Pilates Mat Work. London : A & C Black Publishers, 2015. –228 p.
3. Latey, P. *The Pilates Method: History and Philosophy*. London : Routledge, 2018. 190 p.
4. Feldenkrais, M. Awareness Through Movement. New York : HarperCollins, 2019. 240 p.
5. Feldenkrais, M. The Potent Self. London : Penguin Books, 2018. 240 p.
6. Teuscher, C. Aesthetic and Somatic Practices in the Feldenkrais Method. Oxford : Oxford University Press, 2020. 210 p.
7. Heikkilä, J. Nordic Walking: A Complete Guide. Helsinki : Suomen Latu, 2020. 156 p.
8. Reuter, I. Nordic Walking – A Total Body Workout. Berlin : Springer, 2019. 185 p.

Додаткова література

9. Bear, M. Pilates for Rehabilitation. London : Human Kinetics, 2021. – 292 p.
10. Siler, B. The Pilates Body. New York : Broadway Books, 2016. 240 p.
11. Brodie, R. The Feldenkrais Method for Movement Improvement. – London : Routledge, 2021. – 194 p.
12. Levin, S. Biotensegrity: The Structural Basis of Life. Edinburgh : Handspring Publishing, 2015. 224 p. (важливе джерело для розуміння механіки руху у Пілатесі та соматичних методах)
13. Hoffmann, J., Reuter, I. Nordic Walking and Health. Berlin : Springer, 2022. 278 p.
14. Hanna, T. Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement. Cambridge : Da Capo Press, 2004. 226 p. (ключові положення соматіки, близькі за принципами до методу Фельденкрайза)
15. Kane, L. Functional Training with Nordic Walking Poles. London : Bloomsbury, 2020. 154 p.
16. Бережна, Т. В. Соматичні практики в оздоровчій фізичній культурі. Київ : Олімпійська література, 2021. 188 с.
17. Сенік, Г. П. Пілатес у системі фізичної реабілітації. Львів : ЛДУФК, 2019. 156 с.
18. Черненко, Д. В. Метод Фельденкрайза: рухова культура і корекційні можливості. Харків : ХДАФК, 2020. 164 с.

19. Галаджун, Г. Нордік-вокінг як засіб оздоровчої рухової активності. Тернопіль : ТНПУ, 2018. 132 с.

Електронні ресурси

20. International Feldenkrais Federation – <https://feldenkrais-method.org>

21. Pilates Foundation UK – <https://www.pilatesfoundation.com>

22. International Nordic Walking Federation (INWA) – <https://inwa-nordicwalking.com>

23. Human Kinetics Wellness Research – <https://www.humankinetics.com>

ЛЕКЦІЯ 6. Тілесно-орієнтовані технології та їх використання у рекреації й реабілітації

1. Мета

- розкрити сутність тілесно-орієнтованих підходів;
- визначити їх роль у відновленні, знятті напруги та формуванні

моторної культури.

2. План

1. Поняття тілесно-орієнтованої терапії.
2. Основні напрями: соматика, Body-Mind practices, Лоуен-метод.
3. Біомеханічні та психофізичні механізми впливу.
4. Сфера застосування у фізичній культурі і спорті.
5. Ефективність у роботі з групами різного віку.
6. Обмеження, ризики та протипоказання.

3. Ключові поняття

соматичні практики, тілесна інтеграція, м'язові блоки.

4. Підсумки

Лекція присвячена одному з найсучасніших напрямів оздоровчої діяльності – тілесно-орієнтованим технологіям, які поєднують психофізичні, соматичні, нейромоторні та рухові практики для гармонізації тіла, нервової системи та свідомості. У фокусі – їхнє використання в умовах рекреації, оздоровлення, адаптивної фізичної активності та відновлення.

Тілесно-орієнтовані технології є сучасним і науково обґрунтованим напрямом оздоровлення, який ґрунтується на взаємодії тіла, свідомості та руху. Вони забезпечують глибоку корекцію рухових функцій, нормалізацію

психофізіологічного стану та підвищення якості життя. Вивчення цього напрямку є важливим етапом професійної підготовки аспірантів у галузі фізичної культури, спорту та реабілітації.

5. Рекомендована література:

Основна література

1. Фельденкрайз, М. Усвідомлення через рух. Київ : Софія, 2019. 224 с.
2. Ханна, Т. Соматика: пробудження контролю розуму над рухом. Львів : Terra Incognita, 2020. 236 с.
3. Кіссель, В. Г. Соматичні практики у фізичній культурі : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2021. 192 с.
4. Кашуба, В. А. Біомеханіка та ергономіка рухів людини. Київ : Олімпійська література, 2018. 368 с.
5. Schwartz, M. Body-Mind Therapies and Somatic Approaches. New York : Norton, 2018. 312 p.

Додаткова література

6. Brodie, R. The Feldenkrais Method: Movement Re-education. –London : Routledge, 2021. 198 p.
7. Payne, H. Dance and Somatic Movement Therapy. London : Routledge, 2017. 256 p.
8. Teuscher, C. Somatic Movement Practices in Rehabilitation. Oxford : Oxford University Press, 2020. 203 p.
9. Levin, S. Biotensegrity: The Structural Basis of Movement. Edinburgh : Handspring Publishing, 2016. 224 p.
10. Eddy, M. The Practical Guide to Somatic Movement in Therapy and Education. Berkeley : North Atlantic Books, 2019. 284 p.
11. Романчук, С. В. Рекреаційні технології у фізичному вихованні. Харків : ХДАФК, 2020. 184 с.
12. Гриценко, В. В. Оздоровчі технології в рекреаційній діяльності. Київ : Ліра-К, 2021. 208 с.
13. Lowen, A. The Way to Vibrant Health: Body-Mind Therapeutics. New York : Penguin Books, 2015. 320 p.
14. Ogden, P. Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for Trauma and Movement Disorders. New York : Norton, 2015. 290 p.
15. Schmidt, R., Lee, T. Motor Control and Learning. Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. 400 p.
16. Kabat-Zinn, J. Mindfulness-Based Stress Reduction and Body Awareness. New York : Bantam, 2013. 560 p.
17. Siegel, D. The Body-Mind Integration. New York : Norton, 2018. 332 p.

Електронні ресурси

18. International Somatic Movement Education and Therapy Association (ISMETA).

– Режим доступу: <https://www.ismeta.org>

19. Feldenkrais Guild International. – Режим доступу: <https://feldenkrais.com>

20. Somatic Movement Center – Resources for Body Awareness. – Режим доступу: <https://www.somaticmovementcenter.com>

21. European Association for Body Psychotherapy (EABP). – Режим доступу: <https://www.eabp.org>

ЛЕКЦІЯ 7. Інноваційні оздоровчі технології: флоатинг, саунд-терапія, сенсорна інтеграція

1. Мета

- представити новітні оздоровчі методики;
- навчити оцінювати їх наукову валідність і можливості використання.

2. План

1. Поняття інноваційних оздоровчих технологій.
2. Флоатинг: фізіологічні та нейропсихологічні ефекти.
3. Саунд-терапія: види, механізми впливу, релаксаційні ефекти.
4. Сенсорна інтеграція та її застосування для різних груп населення.
5. Можливості впровадження у спортивні та реабілітаційні програми.
6. Наукові виклики: доказовість, стандартизація, безпека.

3. Ключові поняття

сенсорна стимуляція, нейропластичність, аудіовібраційна терапія.

4. Підсумки

Лекція присвячена аналізу новітніх оздоровчих технологій, які активно застосовуються у сучасних системах фізичної культури, рекреації, здоров'язбереження та відновлення. На відміну від традиційних методик, інноваційні технології ґрунтуються на сучасних наукових підходах у сфері

нейрофізіології, сенсомоторики та психофізіології, а також відзначаються високим потенціалом для індивідуалізації оздоровчого процесу.

Флоатинг, саунд-терапія та сенсорна інтеграція – це інноваційні оздоровчі технології, що поєднують сучасні досягнення нейронауки, психофізіології та рекреаційної практики. Вони забезпечують глибокий вплив на фізичний і психоемоційний стан, сприяють відновленню, покращенню координації, зниженню стресу та підвищенню якості життя. Їхнє вивчення є важливим для формування сучасного професійного світогляду аспірантів у галузі фізичної культури і спорту.

5. Рекомендована література:

Основна література

1. Плахтієнко, В. Г. Психофізіологія релаксаційних станів. Київ : Ліра-К, 2020. 210 с.
2. Коноваленко, О. В. Технології відновлення у фізичній культурі та спорті. Харків : ХДАФК, 2021. 196 с.
3. Ogden, P. Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for Trauma and Movement Disorders. New York : Norton, 2015. 290 p.
4. Ayres, A. J. Sensory Integration and the Child. Los Angeles : Western Psychological Services, 2018. 196 p.
5. Wigram, T. The Therapeutic Use of Sound. London : Jessica Kingsley Publishers, 2019. 312 p.

Додаткова література

6. Lilly, J. C. The Deep Self: Floating in Silence, Dark and Light. Boulder : Shambhala, 2017. 188 p.
7. Feinstein, D. Energy Psychology and the New Science of Healing. California : Elite Books, 2019. 264 p.
8. Beaulieu, J. Human Tuning: Sound Healing with Tuning Forks. Colorado : BioSonic Enterprises, 2015. 176 p.
9. Kabat-Zinn, J. Mindfulness-Based Stress Reduction and Sensory Awareness. New York : Bantam, 2013. 480 p.
10. Siegel, D. The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact. New York : Guilford Press, 2020. 580 p.
11. Porges, S. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions and Communication. New York : Norton, 2018. 350 p.
12. Sacks, O. Musicophilia: Tales of Music and the Brain. New York : Knopf, 2019. 368 p.
13. Dunn, W. Sensory Profile: Theory and Applications. Kansas : Pearson, 2017. 145 p.

14. Goldsby, N. The Healing Power of Sound. New York : Hay House, 2018. 224 p.
15. Gaynor, M. The Healing Power of Sound Therapy. Boulder : Sounds True, 2017. 280 p.
16. Smith, J. Relaxation Techniques for Sport and Health. London : Routledge, 2021. 210 p.
17. McGilchrist, I. The Master and His Emissary: The Divided Brain and the Making of the Modern World. London : Yale University Press, 2019. 600 p. (розділи щодо роботи сенсорних систем мозку)
18. Кузнєцова, Л. В. Сенсорні технології в оздоровчій фізичній культурі. Львів : ЛДУФК, 2022. 152 с.
19. Бойчук, О. В. Релаксаційні методики та їх застосування у фізичній реабілітації. Тернопіль : ТНПУ, 2021. 130 с.
20. Гончарова, С. П. Сучасні технології оздоровлення: теорія і практика. Київ : НУФВСУ, 2020. 192 с.

Електронні ресурси

21. International Floatation Therapy Association – <https://www.floatation.org>
 22. Sound Healing Research Foundation – <https://www.soundhealingcenter.com>
 23. Sensory Integration Global Network – <https://www.siglobalnetwork.org>
 24. Mind-Body Medicine Institute – <https://www.cmbm.org>
-

4. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Методичні принципи проведення практичних занять:

2.1. Принцип науковості

Матеріали занять повинні ґрунтуватися на сучасних підходах фізіології, біомеханіки, нейронауки, психології та спортивної науки.

2.2. Принцип інтегративності

Практичні завдання повинні охоплювати одразу кілька блоків:

- фізичний вплив технології,
- психофізіологічний механізм,
- методичні умови застосування,
- можливість впровадження у спорт / реабілітацію.

2.3. Принцип критичного аналізу

Аспіранти повинні:

- аналізувати, порівнювати та критично переосмислювати технології,
- виявляти обмеження,
- аргументовано оцінювати ефективність.

2.4. Принцип практичної спрямованості

Усі завдання повинні мати прикладний результат: модуль вправ, технічний аналіз, модель заняття, фрагмент програми.

2.5. Принцип академічної доброчесності

Усі роботи аспірантів повинні бути:

- оригінальними,
- аналітичними,
- виконаними з дотриманням етичних норм наукової діяльності.

Кожне заняття рекомендовано будувати за такою схемою:

3.1. Вступний блок (10–15 хв.)

- актуалізація знань аспірантів;

- короткий аналітичний вступ;
- формулювання структурних компонентів теми;
- постановка проблемного запитання.

3.2. Аналітико-теоретичний блок (20–30 хв.)

Форма роботи:

- аналіз наукових підходів;
- порівняння технологій;
- розбір механізмів дії;
- декомпозиція ефектів.

3.3. Практико-моделювальний блок (30–40 хв.)

Форми:

- моделювання комплексу вправ,
- аналіз техніки,
- оцінювання безпечності,
- створення авторських фрагментів занять,
- опрацювання ситуаційних кейсів.

3.4. Дискусійно-рефлексивний блок (10–15 хв.)

- обговорення результатів;
- наукова дискусія;
- формулювання висновків;
- рефлексія аспірантів щодо застосування технологій у дослідницькій діяльності.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ (ОРІЄНТОВНА СТРУКТУРА)

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1. *Тема: Поняття та класифікація нетрадиційних оздоровчих технологій*

Мета заняття: сформувати у здобувачів системне розуміння змісту категорії «нетрадиційні оздоровчі технології»; навчити аспірантів виділяти ключові ознаки, які відрізняють нетрадиційні технології від класичних

оздоровчих методик; розвинути навички класифікації та наукового аналізу явищ у сфері оздоровчої фізичної культури; підготувати здобувачів до подальшої роботи з психофізичними, дихальними, тілесно-орієнтованими та інноваційними оздоровчими системами.

Форма проведення: аналітичний практикум, міні-дискусія, групове моделювання класифікацій, робота з порівняльними таблицями.

Аналітико-теоретичний блок. Основні питання для розгляду:

1. Загальне визначення нетрадиційних оздоровчих технологій.
2. Походження та культурні джерела практик (індійська, китайська, японська, європейська, сучасні інтегральні системи).
3. Критерії, за якими технологія може бути віднесена до нетрадиційних:
 - історичне походження;
 - структура впливу (психофізична, енергетична, рухово-дихальна тощо);
 - цілі та завдання;
 - методи регуляції функціональних систем;
 - ступінь інтеграції з традиційною фізичною культурою.
4. Різні підходи до класифікації:
 - за походженням;
 - за механізмом впливу;
 - за домінантною складовою (тілесною, ментальною, енергетичною, сенсорною);
 - за сферами застосування (спорт, рекреація, реабілітація, профілактика).

Практико-моделювальний блок.

Вправа 1. Побудова класифікаційної схеми

Групи аспірантів створюють **власну класифікацію** нетрадиційних технологій. Критерії аналізу: мета; домінантний механізм впливу; рівень наукової валідності; можливості інтеграції у спорт.

Вправа 2. Аналіз технологій за матрицею параметрів

Аспіранти заповнюють таблицю:

Технологія	Основна складова	Механізм дії	Потенційні переваги	Сфери застосування	Обмеження

Вправа 3. Дослідницький міні-кейс

Кожна група отримує короткий опис оздоровчої системи (йога, цигун, пілатес, флоатинг тощо). Потрібно: визначити, чому вона належить до нетрадиційних; вказати провідні принципи; аргументувати можливість/неможливість інтеграції у тренувальний процес спортсменів або в реабілітаційні програми.

Дискусійно-рефлексивний блок. Ключові питання для обговорення:

1. Які критерії дозволяють відрізнити нетрадиційну технологію від традиційної?
2. Чи всі нетрадиційні технології можуть бути безпечно інтегровані у спортивну підготовку?
3. Які наукові підходи потрібні для оцінки ефективності таких технологій?
4. Чому в Україні та світі зростає інтерес до альтернативних оздоровчих методик?

Рефлексивне завдання: Аспіранти формулюють власний висновок: «Які нетрадиційні технології мають найбільший потенціал розвитку у фізичній культурі?»

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2. Тема: Психофізичні технології (йога, тай-чи, цигун)

Мета заняття: сформувати у здобувачів системне уявлення про психофізичні оздоровчі технології; навчити аналізувати структуру, механізми впливу й оздоровчий потенціал йоги, тай-чи та цигун; розвинути вміння

класифікувати психофізичні практики та оцінювати можливості їх інтеграції в тренувальний процес, рекреацію й реабілітацію; сформувати навички створення власних моделей застосування психофізичних технологій у професійній діяльності.

Форма проведення: аналітичний практикум + порівняльний аналіз + моделювання рухових структур + міні-дискусія + групова дослідницька робота.

Аналітико-теоретичний блок. Основні питання для розгляду:

1. Сутність психофізичних технологій.
 - поєднання руху, дихання, уваги, контролю;
 - вплив на нервову, опорно-рухову, ендокринну системи.
2. Йога як система психофізичної саморегуляції.
 - структура: асани, пранаяма, концентрація, релаксація;
 - сучасні форми йоги, що інтегруються у спортивну підготовку.
3. Цигун: енергетично-рухова система.
 - роль повільного руху й дихання;
 - формування внутрішньої рівноваги та просторової стабільності.
4. Тай-чи: рухова медитація та тренування балансу.
 - координація, центр ваги, плавність;
 - застосування у відновленні та профілактиці травм.
5. Спільні ознаки систем.
 - повільність руху, концентроване дихання, м'який вплив, увага до тілесності.
6. Різниця між системами.
 - йога – структуровані пози й дихальні техніки;
 - цигун – поєднання образу, внутрішньої роботи та дихання;
 - тай-чи – плавний руховий потік з елементами бойового мистецтва.

Практико-моделювальний блок.

Вправа 1. Порівняльний руховий аналіз

Студенти отримують три короткі відеофрагменти (йога – асана, тай-чи – форма, цигун – комплекс). Завдання: визначити ключові рухові характеристики (ритм, амплітуда, опорні точки); порівняти структуру навантаження; сформувати висновок про відмінності у впливі на координацію та дихання.

Вправа 2. Моделювання міні-комплексу

У підгрупах аспіранти створюють міні-комплекс (5–7 хвилин) однієї з технологій. Потрібно: визначити мету (релаксація, мобільність, баланс, відновлення); обрати 3–5 вправ; прописати технічні інструкції; визначити очікуваний фізіологічний ефект.

Вправа 3. Аналітична карта механізмів дії

Групи заповнюють таблицю:

Технологія	Домінантний механізм впливу	Вторинний механізм	Основний результат	Оптимальна сфера застосування
Йога				
Тай-чи				
Цигун				

Вправа 4. Дослідницький кейс

Викладач надає ситуацію, наприклад: *«Спортсмен після інтенсивних тренувань відчуває емоційне виснаження та зниження мотивації. Тренер планує інтегрувати елементи тай-чи»*. Завдання: визначити доцільність застосування; описати механізми відновлення; запропонувати адаптовану практику тривалістю 10 хвилин.

Дискусійно-рефлексивний блок. Питання для дискусії:

- Чому рух у психофізичних технологіях виконується повільно та плавно?
- Які механізми їх впливу на нервову систему є ключовими?
- Чи можливе використання тай-чи та цигун у тренуванні спортсменів високого рівня?

- Які технології найбільш релевантні для реабілітації?
- Чи є психофізичні практики універсальними для різних вікових груп?

Рефлексивне завдання: Написати коротку нотатку (5–7 речень): «Які психофізичні практики я вважаю найбільш перспективними та чому?»

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3. Тема: Східні оздоровчі системи в спорті

Мета заняття: сформувати у здобувачів глибоке розуміння специфіки східних оздоровчих систем (даоських, буддійських, індійських) та їхнього значення для сучасної спортивної підготовки; навчити аналізувати механізми впливу східних систем на фізичну, психофізіологічну та координаційну підготовку спортсменів; розвинути навички інтеграції принципів східних оздоровчих практик у відновлення, стабілізацію, профілактику травм і тренувальний процес; активізувати науково-аналітичне мислення аспірантів через моделювання та порівняння технологій.

Форма проведення: аналітичний семінар-практикум + груповий порівняльний аналіз + моделювання рухових та психофізичних елементів + фахова дискусія + робота з дослідницькими кейсами.

Аналітико-теоретичний блок. Основні аспекти для опрацювання:

1. Короткий огляд східних оздоровчих систем:

- тай-чи (тайцзицюань);
- цигун;
- індійські психофізичні практики;
- даоські та буддійські техніки усвідомленого руху.

2. Ключові механізми дії:

- дихально-рухова синхронізація;
- робота з центром ваги;
- контроль м'язово-суглобової стабільності;
- повільний рух як засіб нейромоторного тренування;
- тілесна усвідомленість та концентрація уваги.

3. Порівняння східних і західних підходів у спорті:

- інтенсивність vs. повільність;
- сила vs. внутрішня стабілізація;
- тренування окремих фізичних якостей vs. цілісний тренувальний

вплив.

4. Переваги східних методів у спортивній підготовці:

- профілактика травм;
- покращення рівноваги;
- підвищення координації;
- оптимізація дихання;
- зниження рівня стресу й тривожності;
- відновлення після тренувальних навантажень.

Практико-моделювальний блок.

Вправа 1. Аналіз рухових структур східних систем

Аспіранти оцінюють рухові фрагменти (тай-чи, цигун, йога): тип навантаження; характер переміщення; роль дихання; домінантні м'язові групи; вплив на нервову регуляцію. Завдання: створити порівняльну таблицю рухових характеристик.

Вправа 2. Моделювання фрагмента тренувальної сесії

Групи розробляють міні-комплекс (5–7 хв) зі східної системи для однієї з задач: стабілізація корпусу; відновлення після тренувань; покращення балансу; регуляція дихання; підготовка спортсмена до змагань. Вимоги: описати техніку; визначити очікуваний ефект; подати методичні рекомендації.

Вправа 3. Аналітична карта взаємодії «східна система → параметри тренувального процесу»

Групи заповнюють матрицю:

Система	Фізичний вплив	Психофізіологічний вплив	Тренувальні ефекти	Ризики	Для яких спортсменів
Тай-чи					
Цигун					

Йога					
------	--	--	--	--	--

Вправа 4. Дослідницький кейс

Приклад ситуації: *«Команда легкоатлетів переживає високе навантаження. Тренер планує включити 10-хвилинний тай-чи-комплекс у розминку. Які вигоди та ризики?»* Завдання аспірантів: аргументувати ефективність; визначити потенційні обмеження; описати, у який період тренувального макроциклу це доцільно.

Дискусійно-рефлексивний блок.

Питання для дискусії:

1. Чи можуть східні оздоровчі системи слугувати повноцінним елементом спортивної підготовки?
2. Чи можливе поєднання тай-чи із силовими та швидкісними тренуваннями?
3. Які переваги цигун для спортсменів з високим рівнем стресу?
4. Йога як метод відновлення – що виправдано, а що ні?
5. У яких випадках східні системи можуть бути протипоказані?

Рефлексивне завдання:

Написати коротке аналітичне міні-есе: *«Які можливості дають східні оздоровчі системи для розвитку універсальної спортивної компетентності?»*

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4. Тема: Дихальні та релаксаційні технології

Мета заняття: сформувати у здобувачів глибоке розуміння фізіологічних і психофізіологічних механізмів дихальних та релаксаційних практик; навчити аналізувати різні дихальні методики та оцінювати їх вплив на стан нервової системи, стресостійкість, відновлення та спортивну працездатність; розвинути вміння моделювати дихальні та релаксаційні комплекси для спортсменів, осіб з підвищеним рівнем стресу, людей із

різними потребами; сформувати навички виявлення можливих ризиків та обмежень при використанні дихальних технологій.

Форма проведення: практичний тренінг-практикум + аналітична робота в групах + моделювання вправ і дихальних технік + рефлексивний аналіз власних сенсацій + фахова дискусія.

Аналітико-теоретичний блок. Основні питання:

1. Фізіологічні основи дихання

- роль діафрагми;
- взаємодія дихальної та серцево-судинної систем;
- автономна нервова система: симпатичний/парасимпатичний

тонус.

2. Типи дихальних технологій

- діафрагмальне (черевне) дихання;
- дихання з подовженим видихом;
- квадратне дихання;
- хвилеподібне дихання;
- динамічне дихання.

3. Релаксаційні методики

- прогресивна м'язова релаксація;
- тілесно-орієнтовані техніки;
- дихально-медитативні практики;
- методи зниження тривожності.

4. Механізми дії дихання на психофізіологічний стан

- регуляція частоти серцевих скорочень;
- вплив на вегетативну нервову систему;
- модуляція рівня напруження;
- покращення концентрації.

5. Застосування у спорті

- дихання як відновлювальний інструмент;
- як компонент розминки/заминки;

- дихання у тренуванні витривалості;
 - релаксація під час інтенсивних мікро- та макроциклів.
- 6. Протипоказання та обмеження**
- ризику гіпервентиляції;
 - стани, що потребують медичного контролю;
 - обмеження для осіб із порушеннями дихальної системи.

Практико-моделювальний блок.

Вправа 1. Аналіз дихального патерну

Аспіранти спостерігають за демонстрацією 2-3 моделей дихання. Потрібно: визначити домінуючий тип дихання; оцінити участь діафрагми; виявити напруження в плечовому поясі; сформулювати рекомендації щодо корекції.

Вправа 2. Моделювання дихального комплексу (5–7 хв)

Групи створюють міні-комплекс для однієї мети: релаксація; мобілізація; відновлення після тренувань; нормалізація емоційного стану; підготовка до змагань. Вимоги: 3–5 дихальних технік; чіткий опис темпу й ритму; очікуваний ефект; можливі ризики.

Вправа 3. Релаксаційний сценарій

У малих групах аспіранти моделюють: коротку сесію тілесно-орієнтованої релаксації, фокусуючись на: диханні, відчутті опори, розслабленні м'язів та м'якому скануванні тіла. Завдання: створити 8–10 фраз інструктивного тексту для ведення релаксації.

Вправа 4. Кейс-аналіз

Ситуація: *«Спортсмен демонструє високий рівень тривожності перед стартом. Тренер хоче застосувати дихальний протокол для стабілізації стану»*. Завдання: запропонувати оптимальний дихальний алгоритм; визначити, кого і коли не можна включати в такі техніки; прогнозувати очікувану динаміку змін.

Дискусійно-рефлексивний блок. Питання для обговорення:

1. Чому дихальні техніки є універсальними для спортсменів різних видів спорту?
2. Чому релаксація може бути тренувальним навантаженням?
3. Як дихання впливає на витривалість і відновлення?
4. Які труднощі виникають під час навчання спортсменів дихальним методам?
5. Які відмінності між релаксацією та пасивним відпочинком?

Рефлексивне завдання: Написати 5–7 речень: «Які дихальні техніки я вважаю найбільш ефективними для підготовки спортсменів і чому?»

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5. Тема: Авторські оздоровчі технології (Пілатес, Фельденкрайз, Нордік-вокінг)

Мета заняття: сформуванню глибоке розуміння принципів та методичних основ авторських оздоровчих технологій; навчити аспірантів аналізувати рухові, нейромоторні та психофізичні компоненти методик Пілатесу, Фельденкрайза та Нордік-вокінгу; визначити можливості інтеграції цих технологій у фізкультурно-оздоровчі, реабілітаційні й спортивні програми; розвинути вміння конструювати авторські фрагменти занять і проводити критичну оцінку їх ефективності; сприяти формуванню компетентності наукового аналізу сучасних оздоровчих трендів.

Форма проведення: аналітичний семінар-практикум + дослідницький аналіз технік + моделювання вправ та рухових схем + групова робота + фахова дискусія.

Аналітико-теоретичний блок. Основні концепти для роботи

1. Пілатес

- принципи: центр, контроль, концентрація, дихання, плавність;
- вплив на стабілізацію корпусу, поставу та рухову якість;
- застосування у реабілітації, фітнесі та спорті.

2. Метод Фельденкрайза

- основа: усвідомлення через рух;

- м'які рухові патерни, орієнтовані на сенсомоторну інтеграцію;
- роль в усуненні компенсаторних напружень та оптимізації рухової організації.

3. Нордік-вокінг

- техніка ходьби з палицями;
- залучення верхнього плечового пояса;
- користь для серцево-судинної системи та координації;
- застосування в масовому спорті, реабілітації та фітнес-туризмі.

4. Спільні ознаки авторських методик

- орієнтація на тілесну усвідомленість;
- мінімізація травматизації;
- універсальність та варіативність;
- нейромоторний характер опанування.

5. Наукові критерії оцінювання ефективності методик

- точність рухових патернів;
- функціональна симетрія тіла;
- економічність руху;
- якість стабілізації;
- зміни в координаційних характеристиках.

Практико-моделювальний блок.

Вправа 1. Аналіз техніки Пілатесу

Студенти отримують 5–7 базових вправ (наприклад, «Hundred», «Roll-Up», «Shoulder Bridge»). Завдання: визначити руховий патерн; описати залучені м'язові групи; оцінити механізм стабілізації; подати рекомендації щодо пом'якшення/ускладнення вправи.

Вправа 2. Соматичний аналіз за методом Фельденкрайза

У малих групах аспіранти: виконують коротку серію м'яких рухів; аналізують якість відчуття тіла, руху, опори; описують зміни у відчутті координації, плавності та напруження. **Вимога:** зробити акцент на внутрішніх відчуттях, а не на зовнішній техніці.

Вправа 3. Моделювання заняття з Нордік-вокінгу

Групи створюють коротку тренувальну сесію (10 хв): розминка; техніко-координаційний блок; основна частина: робота з палицями; заключна частина: відновлювальна ходьба. Потрібно обґрунтувати: цілі; технічні акценти; очікуваний ефект; адаптації для різних груп.

Вправа 4. Матриця можливостей застосування

Аспіранти заповнюють таблицю:

Технологія	Найкраще підходить для	Обмеження	Ризики	Застосування у спорті	Застосування у реабілітації
Пілатес					
Фельденкрайз					
Нордік-вокінг					

Вправа 5. Практичний кейс

Приклад: «У футбольній команді збільшилась кількість мікротравм задньої поверхні стегна. Тренер планує додати 2 рази на тиждень елементи Пілатесу та Фельденкрайза». Завдання: оцінити доцільність; визначити, які вправи варто включити; як це вплине на техніку бігу; можливі обмеження для окремих гравців.

Дискусійно-рефлексивний блок. Питання для дискусії

1. Які переваги авторських технологій у порівнянні з класичними методами тренування?
2. Чому метод Фельденкрайза вважають одним з найбезпечніших для реабілітації?
3. Чи може Пілатес стати основним засобом тренування стабілізації спортсменів?
4. Які ситуації найкраще підходять для застосування Нордік-вокінгу?
5. Як авторські методики можуть доповнити традиційні спортивні тренування?

Рефлексивне завдання: Написати 5–6 речень на тему: «Яку з авторських оздоровчих технологій я б інтегрував у власний тренувальний процес і чому?»»

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6. Тема: Технології тілесно-орієнтованої терапії в рекреації

Мета заняття: сформувати у здобувачів розуміння теоретичних засад тілесно-орієнтованих підходів; навчити аналізувати механізми впливу соматичних, тілесно-психотерапевтичних та сенсомоторних технологій на стан людини; розвинути навички моделювання вправ тілесно-орієнтованої терапії з урахуванням рекреаційних і реабілітаційних завдань; сформувати компетентності інтеграції тілесно-орієнтованих технік у програми оздоровлення різних цільових груп.

Форма проведення: практикум із демонстрацією технік + аналітична робота в групах + соматичний тренінг + моделювання технік тілесної інтеграції + дискусія.

Аналітико-теоретичний блок. Основні питання для розгляду:

1. Поняття тілесно-орієнтованої терапії

- принципи усвідомленості;
- тілесно-психічний зв'язок;
- роль дихання та м'яких рухових патернів.

2. Ключові напрями тілесно-орієнтованої терапії у рекреації

- соматика (м'які рухи з фокусом на внутрішніх відчуттях);
- техніки тілесного сканування;
- методи відновлення природних рухових патернів;
- елементи тілесної психотерапії;
- інтегративні техніки (дихання + м'який рух + фокус уваги).

3. Механізми впливу на організм

- зниження тону м'язів;
- відновлення пропріоцептивного контролю;
- нормалізація роботи нервової системи;

- усунення компенсаторних рухових стратегій;
- покращення функціональної рухливості.

4. Переваги для рекреації

- універсальність і безпечність;
- підходить для різних вікових груп;
- не потребує інтенсивних навантажень;
- сприяє психоемоційній регуляції.

5. Обмеження

- потребує повільного темпу й концентрації;
- ефект з'являється поступово;
- не підходить для гострих станів або неврологічних криз.

Практико-моделювальний блок.

Вправа 1. Тілесне сканування

Аспіранти виконують коротку техніку: відчуття опори; усвідомлення дихання; фокус на ділянках напруги; оцінка симетрії й положення тіла.

Завдання: описати зміни у відчуттях після 3–4 хвилин роботи.

Вправа 2. Соматичні мікро-рухи

Групи опрацьовують 3–4 м'які рухи (повільне перекочування, рух тазом, м'яка ротація плечей). **Потрібно:** визначити, які м'язові групи залучені; описати різницю між «звичайним» і «соматичним» виконанням; фокус на плавності й внутрішній навігації руху.

Вправа 3. Створення міні-комплексу тілесної інтеграції

Кожна група створює 5-хвилинний комплекс з елементами: повільні мікро-рухи; робота з диханням; м'які розтягнення; усвідомлення траєкторії руху. **Завдання:** визначити мету (релаксація / відчуття центру / зниження напруги / покращення рухливості).

Вправа 4. Кейс-аналіз

Ситуація: *«Клієнт рекреаційної групи скаржить на хронічну ригідність м'язів спини. Пропонується застосувати тілесно-орієнтовану*

терапію». **Завдання аспірантів:** оцінити доцільність; визначити рекомендовані техніки; описати очікувану динаміку змін; вказати обмеження.

Дискусійно-рефлексивний блок. Питання для дискусії:

1. Чому тілесно-орієнтовані методики необхідні у сучасній рекреації?
2. Чи є тілесна терапія формою фізичного тренування?
3. Як змінюється самоусвідомлення тіла через соматичні вправи?
4. Які переваги м'якого руху в роботі з віковими групами?
5. Чи можна тілесно-орієнтовані методи інтегрувати у спорт вищих досягнень?

Рефлексивне завдання: Написати нотатку (5–7 речень): «Що нового я дізнався про взаємозв'язок тіла та психіки?».

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7. Тема: Інноваційні оздоровчі технології (флоатинг, саунд-терапія, сенсорна інтеграція)

Мета заняття: сформувати у здобувачів цілісне уявлення про сутність сучасних інноваційних оздоровчих методів; навчити аналізувати механізми впливу флоатингу, саунд-терапії та технологій сенсорної інтеграції на психофізіологічний стан людини; визначити можливості інтеграції інноваційних технологій у фізичну культуру, спорт, оздоровлення та реабілітацію; розвинути навички критичного оцінювання ефективності та безпечності новітніх оздоровчих практик; підготувати аспірантів до створення власних оздоровчих та реабілітаційних програм на основі інноваційних методик.

Форма проведення: семінар-практикум + груповий аналітичний розбір + моделювання методичних рішень + робота з кейсами + дискусія.

Аналітико-теоретичний блок. Основні питання для розгляду:

1. Флоатинг

- концепція сенсорної депривації;
- розслаблення нервової системи;
- вплив на відновлення після інтенсивних тренувань;
- зміна м'язового тону та покращення концентрації.

2. Саунд-терапія

- використання вібрацій, частот, резонансів;
- вплив на дихання, серцевий ритм, м'язове напруження;
- застосування камертонів, гонгів, співочих чаш;
- можливості у роботі з тривожністю та нервовим перенапруженням.

3. Сенсорна інтеграція

- взаємодія вестибулярної, тактильної, пропріоцептивної систем;
- формування точності рухів і просторового орієнтування;
- роль у реабілітації спортсменів після травм;
- застосування у дитячій фізичній культурі та рекреації.

4. Порівняння технологій

Ключові параметри:

- метод впливу (сенсорний, звуковий, моторний);
- цільова аудиторія;
- очікуваний ефект;
- тривалість практики;
- ризики.

Практико-моделювальний блок.

Вправа 1. Створення «матриці оцінки інноваційних технологій»

Аспіранти заповнюють таблицю:

Технологія	Механізм дії	Очікуваний ефект	Застосування	Переваги	Ризики
Флоатинг					
Саунд-терапія					
Сенсорна інтеграція					

Вправа 2. Моделювання оздоровчої сесії

Групи обирають одну інноваційну технологію та створюють 10-хвилинний фрагмент заняття із зазначенням: мети; етапів; технічних інструкцій; очікуваного результату.

Вправа 3. Дослідницький кейс

Приклад ситуації: *«Спортсмен після тривалих інтенсивних тренувань відчуває втому, проблеми зі сном і знижену мотивацію. Тренер розглядає можливість використання флоатингу або саунд-терапії»*. Завдання: обрати технологію, яка більше підходить; обґрунтувати вибір через її механізми дії; запропонувати оптимальний протокол.

Вправа 4. Аналіз реальних/модельних сенсорних тестів

Аспіранти виконують короткі тести на сенсорну інтеграцію (зорово-моторні, пропріоцептивні, тактильні задачі), після чого: описують свої труднощі; аналізують можливі причини порушень; роблять висновки щодо ролі сенсорної інтеграції в руховій діяльності.

Дискусійно-рефлексивний блок. Питання для обговорення:

1. Які інноваційні технології найбільш перспективні для спорту?
2. Чи може флоатинг бути альтернативою масажу чи релаксації?
3. Наскільки універсальною є саунд-терапія?
4. Чому сенсорна інтеграція особливо важлива для тренування координації?
5. Які етичні вимоги слід враховувати при застосуванні інноваційних практик?

Рефлексивне завдання: Написати міні-замітку: «Яку інноваційну технологію я б інтегрував у свою професійну діяльність і чому?»

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 8. Тема: Інтеграція нетрадиційних технологій у спорті вищих досягнень

Мета заняття: сформувати у здобувачів розуміння можливостей та обмежень застосування нетрадиційних оздоровчих технологій у системі підготовки спортсменів високої кваліфікації; навчити аспірантів аналізувати

механізми впливу нетрадиційних методик на тренувальний процес, відновлення, психофізіологічну стабільність та спортивну працездатність; розвинути вміння інтегрувати психофізичні, дихальні, біоенергетичні, релаксаційні та соматичні технології у різні етапи макро- та мікроциклів спортивної підготовки; сформувати навички проєктування модульних програм підтримки спортсменів на основі нетрадиційних підходів.

Форма проведення: науково-аналітичний семінар-практикум + групове моделювання + аналіз тренувальних сценаріїв + дослідницькі кейси + дискусія.

Аналітико-теоретичний блок. Основні питання для розгляду:

1. Роль нетрадиційних технологій у високому спорті:

- відновлення після великих обсягів навантаження;
- профілактика травм (особливо хронічних);
- формування рухової економічності;
- регуляція нервової системи у передзмагальних станах;
- формування стійкості до стресу.

2. Етапи підготовки спортсменів, де застосування особливо ефективно:

- перехідний період;
- етап активного відновлення;
- підготовчий період (м'які навантаження);
- корекція рухових дисфункцій;
- психологічна підготовка.

3. Які технології найбільш ефективні для спорту?

Технологія	Основні ефекти в спорті
Йога	стабілізація, мобільність, увага
Тай-чи	координація, баланс
Цигун	дихальна та нервова регуляція
Пілатес	постуральний контроль, центр стабілізації

Соматичні техніки	зняття напруги, корекція патернів
Дихальні практики	енергетична оптимізація
Релаксація	відновлення та зниження стресу

4. Ризики та обмеження:

- недостатня підготовленість викладача чи тренера;
- перенавантаження гнучкістю (при неправильній йозі);
- небажана зміна технічної підготовленості під час сезону;
- обмежений час на інтеграцію.

Практико-моделювальний блок

Вправа 1. Аналіз тренувального кейсу

Ситуація: *«Бігун на середні дистанції скаржиться на перенапруження м'язів тазу. Тренер розглядає йогу та пілатес як допоміжні методи. Який обрати?»*. Завдання: визначити механізми впливу; обґрунтувати вибір; скласти 5–7-хвилинний комплекс.

Вправа 2. Побудова моделі інтеграції в мікроцикл

Групи створюють структуру тренувального мікроциклу з інтеграцією нетрадиційних практик: понеділок – дихальний тренінг; середа – пілатес або стабілізаційний тренінг; п'ятниця – тай-чи або цигун; субота – релаксаційна сесія. Потрібно визначити: мету кожного блоку; тривалість; очікувані зміни.

Вправа 3. Моторний аналіз

Аспіранти аналізують 2 рухові патерни: класична вправа (наприклад, «планка» у традиційному спорті); варіант з пілатесу або йоги. Завдання: визначити різницю в навантаженні; описати вплив на стабілізацію та дихання; сформулювати рекомендації для спортсменів.

Вправа 4. Сенсомоторна діагностика

Аспіранти виконують короткий тест: баланс на одній нозі із закритими очима; дихальна координація; мікрорухова мобільність. Завдання: описати відчуття; визначити потенційні рухові дисфункції; дати пропозиції щодо корекції за допомогою нетрадиційних методик.

Дискусійно-рефлексивний блок. Питання для дискусії:

1. Які нетрадиційні методи є найбільш ефективними саме для елітного спорту?
2. Чи можна поєднувати нетрадиційні технології з інтенсивними тренуваннями у змагальному періоді?
3. Які наукові механізми найбільш вагомо пояснюють успіх цигун, йоги чи пілатесу у відновленні?
4. Чи змінюється техніка руху спортсмена під впливом нетрадиційних практик?
5. Що ефективніше для психологічної підготовки – дихальні техніки чи релаксація?

Рефлексивне завдання: Написати короткий висновок: «Інтеграція нетрадиційних технологій у моєї майбутній професійній діяльності»

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 9. Тема: *Методологія оцінювання ефективності оздоровчих технологій*

Мета заняття: сформувати у здобувачів компетентності щодо аналізу та методологічної оцінки ефективності оздоровчих технологій; навчити використовувати методи кількісного і якісного оцінювання впливу оздоровчих систем на організм; розвинути навички створення інструментарію для вимірювання психофізіологічних, рухових і сенсомоторних змін; удосконалити здатність аспірантів до розробки протоколів дослідження ефективності оздоровчих програм; поглибити розуміння критеріїв валідності, надійності та відтворюваності результатів.

Форма проведення: науково-практичний семінар + групова аналітична робота + моделювання діагностичних інструментів + аналіз кейсів + дискусія.

Аналітико-теоретичний блок. Основні питання:

1. **Загальні принципи оцінювання ефективності**
 - валідність;
 - надійність;

- об'єктивність;
- чутливість до змін;
- доступність вимірювання.

2. Кількісні методи

- фізіологічні показники (ЧСС, варіабельність серцевого ритму, частота дихання);
 - моторні показники (стабілометрія, координаційні тести);
 - рухові характеристики (гнучкість, баланс, сила м'язової стабілізації);
 - біомеханічні параметри (кінематика рухів).

3. Якісні методи

- спостереження;
- експертна оцінка;
- аналіз змін у техніці руху;
- тілесно-орієнтована рефлексія.

4. Психофізіологічні підходи

- емоційний стан (шкали);
- рівень стресу;
- суб'єктивна оцінка стану;
- увага, концентрація, розслаблення.

5. Структура оцінювального протоколу

- вступні дані (мета, вибірка);
- інструменти;
- процедури;
- параметри вимірювання;
- інтерпретація даних.

6. Особливості оцінювання нетрадиційних оздоровчих технологій

- повільні зміни;
- ефекти, які складно виміряти через фізичні параметри;
- потреба у комплексній (багаторівневій) оцінці.

Практико-моделювальний блок.

Вправа 1. Розробка інструментарію оцінювання

Групи створюють модельний набір тестів для визначення ефективності: дихальної практики, інтегративної психофізичної техніки, або комплексу рухової корекції. Потрібно визначити: 3 кількісні та 3 якісні показники; процедуру вимірювання; очікувані зміни.

Вправа 2. Аналіз короткого кейсу

Ситуація: *«Група учасників протягом 4 тижнів виконувала оздоровчу програму на основі дихальних технік. Учасники суб'єктивно зазначають покращення. Як перевірити ці зміни науково?»*. Завдання: визначити ключові параметри; запропонувати оцінювальні тести; спрогнозувати можливі обмеження.

Вправа 3. Моделювання протоколу дослідження

Аспіранти створюють структуру міні-дослідження: мета; дизайн; вибірка; методи оцінювання; інструменти; аналіз результатів.

Вправа 4. Створення «карти ефективності»

Групи формують діаграму з такими блоками: фізичний ефект; психофізіологічний ефект; мотиваційний ефект; сенсомоторний ефект; оздоровчий ефект. Кожен блок заповнюється обраною оздоровчою технологією.

Дискусійно-рефлексивний блок. Питання для дискусії:

1. Що є найскладнішим у дослідженні ефективності оздоровчих технологій?
2. Чи завжди суб'єктивні зміни відповідають об'єктивним?
3. Чи можна оцінити “якість самопочуття” науково?
4. Який мінімальний набір тестів має бути у кожному оздоровчому дослідженні?
5. Як забезпечити достовірність результатів без дорогого обладнання?

Рефлексивне завдання: Написати 5–7 речень: «Які методи оцінювання я вважаю найнадійнішими для аналізу ефективності оздоровчих програм?»

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАВДАНЬ АСПІРАНТІВ (0–4 БАЛИ)

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1. *Поняття та класифікація нетрадиційних оздоровчих технологій*

► **Що оцінюється:** коректність визначення понять; здатність розробити класифікацію; логічність систематизації методів; вміння виділяти концептуальні ознаки; рівень аналітичності.

► **Критерії:**

Бал	Опис
4	Глибока, структурована класифікація; чіткі авторські визначення; логічна аргументація; продумана система ознак.
3	Класифікація коректна, але не повністю розкрита; є аргументація, але частково поверхова.
2	Часткова класифікація; логічні неточності; опис фрагментарний.
1	Дуже поверхове виконання; відсутня системність.
0	Завдання не виконано або виконано не за темою.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2. *Психофізичні технології (йога, тай-чи, цигун)*

► **Що оцінюється:** аналіз структури психофізичних практик; порівняння технік (рух, дихання, концентрація); здатність моделювати міні-комплекс; професійність висновків.

► **Критерії:**

Бал	Опис
4	Ґрунтовний порівняльний аналіз; точне визначення механізмів; грамотне моделювання вправ.
3	Є аналіз та порівняння, але недостатньо глибокі; моделювання частково спрощене.
2	Описано загальні відомості, без аналізу механізмів; слабка логіка.
1	Дуже поверхові характеристики; практична частина відсутня або мінімальна.
0	Завдання не виконано.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3. Східні оздоровчі системи в спорті

► **Що оцінюється:** здатність розкрити спортивний потенціал східних практик; розуміння їх переваг та обмежень у спорті; вміння інтегрувати в тренувальний процес; аналіз рухових патернів.

► **Критерії:**

Бал	Опис
4	Глибокий аналіз рухів, ефектів і можливостей інтеграції; логічні висновки.
3	Аналіз присутній, але без деталізації ефектів; інтеграція описана частково.
2	Загальний опис; обмежена практична частина; слабкі висновки.
1	Неповне або фрагментарне виконання.
0	Роботу не подано / повністю не за темою.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4. Дихальні та релаксаційні технології

► **Що оцінюється:** розуміння механізмів дії дихання й релаксації; здатність створити дихальний протокол; обґрунтованість вибору технік; аналіз ризиків.

► **Критерії:**

Бал	Опис
4	Висока точність у поясненні механізмів; якісне моделювання технік; чіткі рекомендації.
3	Коректний аналіз, але без глибини; практична частина виконана частково.
2	Мінімальний опис технік; аналіз формальний.
1	Дуже поверхове виконання.
0	Завдання відсутнє.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5. Авторські оздоровчі технології (Пілатес, Фельденкрайз, Нордік-вокінг)

► **Що оцінюється:** розуміння особливостей авторських систем; здатність аналізувати рухові патерни; створення фрагмента програми; логічність порівняння трьох методик.

► **Критерії:**

Бал	Опис
4	Глибокий професійний аналіз; якісна модель заняття; продумані висновки.
3	Аналіз коректний, але частково неповний; помірно розгорнута практика.
2	Загальний опис, мінімум практики.
1	Нечітка структура, мало змісту.
0	Не виконано.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6. Технології тілесно-орієнтованої терапії в рекреації

► **Що оцінюється:** здатність аналізувати тілесні відчуття, мікрорухи; розуміння принципів соматика; коректність моделювання тілесно-орієнтованого комплексу; аналітичність кейс-рішень.

► **Критерії:**

Бал	Опис
4	Глибокий соматичний аналіз, якісно змодельований комплекс, логічні рекомендації.
3	Загалом правильне виконання, але без глибини у відчуттях та аналізі.
2	Неповний аналіз; практична частина мінімальна.
1	Дуже поверхово.
0	Завдання не подано.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7. Інноваційні оздоровчі технології (флоатинг, саунд-терапія, сенсорна інтеграція)

► **Що оцінюється:** знання інноваційних методів; здатність аналізувати механізми (сенсорика, вібрація, нервова регуляція); побудова оздоровчої сесії; критичний погляд на ризики.

► **Критерії:**

Бал	Опис
4	Вичерпний аналіз трьох технологій; продумана модель застосування; чіткі аргументи.
3	Основний зміст подано, але аналіз частково поверховий.
2	Лише загальний опис технологій без розкриття механізмів.
1	Дуже фрагментарно.
0	Завдання відсутнє.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 8. Інтеграція нетрадиційних технологій у спорті вищих досягнень

► **Що оцінюється:** розуміння структури спортивної підготовки; здатність інтегрувати нетрадиційні методи у макро- і мікроцикли; вміння оцінювати ефекти для спортсменів; рівень професійної аргументації.

► **Критерії:**

Бал	Опис
4	Глибокий аналіз інтеграції; структурований мікроцикл; професійні висновки.
3	Інтеграція логічна, але не всі аспекти розкриті.
2	Часткова інтеграція; загальний опис ефектів.
1	Дуже поверхові пропозиції.
0	Не виконано.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 9. *Методологія оцінювання ефективності оздоровчих технологій*

► **Що оцінюється:** знання методів оцінювання; здатність розробляти протокол дослідження; логічність побудови інструментарію; чітке пояснення параметрів ефективності.

► **Критерії:**

Бал	Опис
4	Високоякісний оцінювальний протокол; комплекс методів; чітка методологія.
3	Основні елементи протоколу є, але без достатньої глибини.
2	Неповно, фрагментарно; недоліки у логіці вимірювання.
1	Поверховість, відсутність методологічної частини.
0	Роботу не подано.

5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Самостійна робота з кожної теми містить п'ять варіантів завдань, з яких студент обирає один відповідно до індивідуальних інтересів, рівня підготовки чи навчальних потреб. Такий підхід дає змогу забезпечити гнучкість, індивідуалізацію навчання та підвищити мотивацію до виконання завдань.

За виконання самостійної роботи студент отримує максимально 4 бали. Кожне завдання має свої специфічні критерії, але водночас зберігається загальна логіка оцінювання: глибина аналізу → структурованість → науковість → аргументованість → відповідність вимогам завдання.

Тема № 1: Поняття та класифікація нетрадиційних оздоровчих технологій

Завдання 1. Науковий аналіз понятійного апарату

Підготуйте аналітичний текст (1–2 сторінки), у якому: дайте авторське визначення поняття «нетрадиційні оздоровчі технології»; визначте мінімум 5 концептуальних ознак; наведіть порівняння з традиційними фізкультурними методиками.

Завдання 2. Створення класифікаційної моделі

Розробіть власну класифікацію нетрадиційних оздоровчих технологій за логікою: походження, механізму дії, домінантної системи (рух, дихання, психіка, сенсорика), сфери застосування. Представте у вигляді схеми або таблиці.

Завдання 3. Аналітичний огляд однієї технології

Оберіть одну нетрадиційну систему (йога, фельденкрайз, цигун, нордік-вокінг тощо) та підготуйте міні-огляд (2–3 сторінки): історія; цілі; елементи структури; переваги; ризики; можливість інтеграції у спорт/реабілітацію.

Завдання 4. Дослідницька ситуаційна задача

Проаналізуйте практичний кейс: «Тренер висококваліфікованої команди хоче інтегрувати метод Пілатеса у систему відновлення після інтенсивного тренувального циклу». Потрібно: аргументувати доцільність / недоцільність; показати очікувані ефекти; визначити можливі ризики; запропонувати короткий фрагмент програми.

Завдання 5. Порівняльна таблиця ефектів

Складіть таблицю порівняння трьох технологій: Технологія→ Домінантний механізм→ Сильні сторони→ Слабкі сторони→ Оптимальна сфера застосування

Тема № 2: Психофізичні технології (йога, тай-чи, цигун)

Завдання 1. Теоретико-аналітичне есе

«Психофізичні технології як основа формування тілесної усвідомленості» (2–3 сторінки; складові усвідомленого руху; відмінності підходів йоги і тай-чи/цигун)

Завдання 2. Порівняльне дослідження методик (таблиця йога – тай-чи – цигун)

Завдання 3. Проєкт фрагмента заняття (10–15 хв) (реабілітація / відновлення спортсменів / рекреація)

Завдання 4. Методичний аналіз однієї технології (сильні сторони; обмеження; шляхи інтеграції у спорті)

Завдання 5. Мікродослідження (самопостереження) (аналіз змін у диханні, увазі, тонусі м'язів, суб'єктивних відчуттях)

Тема № 3: Тема: Східні оздоровчі системи в спорті

Завдання 1. Теоретичний аналіз

Підготуйте розширений аналітичний текст (2–3 сторінки): «Східні оздоровчі системи як інструмент оптимізації тренувального процесу».

Необхідно: подати авторське визначення східних систем; описати механізми їх впливу; визначити сфери застосування (спорт, відновлення, реабілітація).

Завдання 2. Проєкт моделі тренування

Розробити та описати 10–15-хвилинну інтеграційну сесію зі східної системи для спортсмена конкретного виду спорту (обери самостійно). Вказати: цілі сесії; технічні акценти; очікувані ефекти; методичні рекомендації.

Завдання 3. Порівняльна характеристика трьох систем

Скласти таблицю порівняння йоги, тай-чи та цигун за 10 критеріями (ритм руху, контроль дихання, сприйняття тіла, координація, стабілізація, застосування у спорті тощо).

Завдання 4. Дослідницький огляд

Підготуйте короткий огляд (2 сторінки): «Перспективи інтеграції східних систем у високі спортивні досягнення». Включити: сильні сторони; обмеження; практичні рекомендації тренерам.

Завдання 5. Самоаналіз виконання міні-комплексу

Виконати комплекс із тай-чи або цигун (5–10 хв) та описати: зміни в диханні; тілесні відчуття; м'язовий тонус; концентрацію уваги; можливі оздоровчі ефекти.

Тема № 4: Дихальні та релаксаційні технології

Завдання 1. Аналітичне есе

Підготуйте текст (2–3 сторінки): «Роль дихальних технік у регуляції психофізіологічного стану спортсменів». Опишіть механізми, можливості та обмеження.

Завдання 2. Проєкт дихального протоколу

Розробіть 10-хвилинний дихальний комплекс для: спортсменів на етапі відновлення, або осіб із високим рівнем тривожності, або студентів під час екзаменаційного періоду. Включіть: техніку, ритм, мету, очікуваний ефект.

Завдання 3. Порівняльна таблиця методик

Створіть таблицю порівняння 3 дихальних технологій за критеріями: техніка; рівень складності; психофізіологічний ефект; ризики; сфера застосування.

Завдання 4. Дослідницький аналіз

Оберіть одну релаксаційну методику та опишіть: її механізм дії; ефекти для нервової системи; можливість використання у спортивній психології; на що варто звернути увагу тренеру.

Завдання 5. Самостереження

Виконайте 5-хвилинний комплекс дихальної релаксації. Опишіть: зміни частоти дихання, тілесні відчуття, рівень напруги, концентрацію уваги, суб'єктивний стан після практики.

Тема № 5: Авторські оздоровчі технології (Пілатес, Фельденкрайз, Нордік-вокінг)

Завдання 1. Аналітичне порівняння

Підготуйте текст (2–3 сторінки): «Порівняльний аналіз структурних компонентів Пілатесу, Фельденкрайза і Нордік-вокінгу». Проаналізуйте: техніку виконання; механізми впливу; сфери застосування; потенційні переваги.

Завдання 2. Проєкт авторського фрагмента заняття

Створіть 15-хвилинний комплекс однієї з технологій для певної цільової групи: спортсмени; особи з низьким рівнем рухової активності; люди похилого віку; студенти. Описати: мету; вправи; технічні акценти; обґрунтування вибору.

Завдання 3. Порівняльна таблиця переваг і ризиків

Для трьох технологій скласти таблицю за критеріями: ефективність; доступність; ризики; технічна складність; можливість групового та індивідуального застосування.

Завдання 4. Дослідницький кейс-аналіз

Оберіть один реальний випадок з практики тренера або реабілітолога (або створіть модельний) і проаналізуйте: які з авторських технологій найкраще підходять; як вони можуть бути інтегровані; які результати очікуються.

Завдання 5. Самоспостереження і рефлексія

Виконайте самостійно короткий комплекс (Пілатес/Фельденкрайз/Нордік-вокінг). Опишіть: відчуття; зміни в поставі або координації; рівень напруження; можливі напрями вдосконалення.

Тема № 6: Технології тілесно-орієнтованої терапії в рекреації

Завдання 1. Теоретичний аналіз

Написати аналітичну роботу (2–3 сторінки):

«Механізми впливу тілесно-орієнтованої терапії на психофізіологічний стан людини»

Завдання 2. Проєкт фрагмента заняття

Створити 10-хвилинний комплекс тілесної інтеграції для: осіб зі стресом, рекреаційних груп 40+, студентів із сидячим способом життя. Описати технічні деталі та очікуваний ефект.

Завдання 3. Порівняльна таблиця

Порівняти три тілесно-орієнтовані техніки за критеріями:

Техніка	Суть	Механізм	Сфера застосування	Ризики
---------	------	----------	--------------------	--------

Завдання 4. Аналітичний кейс

Проаналізувати реальну (або модельну) ситуацію: *«У рекреаційну групу прийшла людина з порушенням координації та високою м'язовою напругою. Які тілесно-орієнтовані техніки варто застосувати?»*. Потрібно обґрунтувати рішення.

Завдання 5. Самоспостереження

Виконати 5-хвилинний соматичний комплекс та описати: зміни відчуття тіла; рівень напруги; комфорт/дискомфорт рухів; можливі напрями подальшої практики.

Тема № 7: Інноваційні оздоровчі технології (флоатинг, саунд-терапія, сенсорна інтеграція)

Завдання 1. Аналітичний огляд

Підготувати текст (2–3 сторінки): «Інноваційні оздоровчі технології: перспективи та виклики для сучасної фізичної культури»

Завдання 2. Проєкт заняття

Створити фрагмент оздоровчої або реабілітаційної програми на основі: флоатингу, або саунд-терапії, або сенсорної інтеграції. Описати мету, структуру, очікуваний ефект.

Завдання 3. Порівняльна таблиця методів

Порівняти технології за критеріями: складність застосування, ефективність, доступність, необхідне обладнання, цільова аудиторія.

Завдання 4. Кейс-аналіз

Проаналізувати модельний проблемний випадок спортсмена, клієнта рекреаційної групи або студента, визначити: найбільш доцільну технологію; очікувані ефекти; обмеження.

Завдання 5. Самостереження

Виконати одну з технік (саунд-релаксація, сенсорне сканування, дихальна інтеграція) та описати: тілесні відчуття, зміни уваги, рівень напруження, загальний стан.

Тема № 8: Інтеграція нетрадиційних технологій у спорті вищих досягнень

Завдання 1. Аналітичний огляд

Написати 2–3 сторінки на тему: «Нетрадиційні технології у спорті вищих досягнень: переваги, ризики, перспективи»

Завдання 2. Проєкт інтеграційної програми

Створити модуль програми на 2 тижні для спортсмена обраного виду спорту, включивши: психофізичну практику; дихальний блок; соматичні техніки; релаксаційний протокол.

Завдання 3. Порівняльний аналіз

Порівняти три методи (йога, пілатес, цигун) за критеріями: ефект на координацію; психофізіологічний вплив; профілактика травм; застосування у макроциклі.

Завдання 4. Дослідницький кейс

Опрацювати ситуацію: *«У команди спостерігається спад концентрації та підвищена тривожність перед змаганням»*. Запропонувати: комплекс нетрадиційних технік; план застосування; очікувані зміни.

Завдання 5. Власна практика

Виконати 10-хвилинний комплекс з будь-якої технології та описати: зміни у самопочутті, рухових відчуттях, рівні напруги, концентрації.

Тема № 9: Методологія оцінювання ефективності оздоровчих технологій

Завдання 1. Теоретичний аналіз

Підготуйте текст (2–3 сторінки): «Методологічні підходи до оцінювання ефективності оздоровчих технологій: можливості та обмеження».

Завдання 2. Проєкт оцінювального протоколу

Розробіть протокол оцінювання ефективності оздоровчої програми на 1 місяць. Повинно включати: мету; вибірку; тестовий набір; очікувані зміни; форму обробки даних.

Завдання 3. Порівняльна таблиця

Порівняйте 3 групи методів оцінювання:

Група методів	Приклади	Переваги	Недоліки	Оптимальне застосування
---------------	----------	----------	----------	-------------------------

Завдання 4. Кейс-дослідження

Аналіз ситуації: *«Оздоровча група показала знижену тривожність та покращення балансу після 6 тижнів занять»*. Завдання: визначити, як об'єктивно підтвердити результати; описати методи та процедури.

Завдання 5. Практична робота

Створити «мікротест» (1–2 хвилини) для оцінювання ефекту оздоровчої вправи, описавши: техніку тесту; параметри; інтерпретацію.

6. ВИМОГИ ДО ІНДИВІДУАЛЬНОГО НАУКОВО-ДОСЛІДНОГО ЗАВДАННЯ

Індивідуальне науково-дослідне завдання (ІНДЗ) передбачає розробку **авторської оздоровчої програми**, створеної на основі інтеграції традиційних і нетрадиційних оздоровчих технологій.

Мета роботи – продемонструвати здатність аспіранта: застосувати теоретичні знання у практичному проектуванні; створити інноваційний оздоровчий продукт; обґрунтувати його з позицій біомеханіки, фізіології, психофізіології та методики фізичної культури; розробити науково аргументовану, безпечну, структуровану програму.

Авторська оздоровча програма повинна містити такі структурні компоненти:

Титульні дані: назва програми; ПІБ здобувача та керівника; рік виконання; освітній рівень та спеціальність.

Вступ (1–1,5 стор.). У вступі необхідно: обґрунтувати актуальність вибраної теми; визначити цільову групу (вік, стан здоров'я, рівень підготовленості); вказати ключові проблеми, які програма покликана вирішити; визначити наукові підходи й концепції, на які спирається робота.

Теоретичне обґрунтування (2–4 стор.). Має включати: аналіз сучасних оздоровчих технологій, релевантних вибраній темі; огляд методів, які будуть інтегровані; механізми їх впливу (рухові, дихальні, психофізіологічні, сенсорні); критерії безпечності та ефективності; аргументацію вибору конкретної методики (йога, пілатес, фельденкрайз, цигун, тай-чи, саунд-терапія, сенсорна інтеграція тощо).

Характеристика цільової групи (1 стор.). Потрібно описати: фізичні, психофізичні та соціальні особливості групи; рівень підготовленості; можливі протипоказання; мотиваційні чинники.

Мета і завдання авторської програми. Мета повинна бути конкретною та досяжною. Завдання мають охоплювати фізичні, психофізичні та освітні аспекти. Приклад: підвищення рівня стабілізації; зниження психоемоційної напруги; покращення мобільності та координації; навчання навичкам усвідомленого руху.

Принципи побудови програми. У роботі мають бути відображені: принцип цілісності; поступовості й адаптивності; індивідуалізації; варіативності; безпечності; сенсомоторної інтеграції; психофізіологічної регуляції.

Структура програми (основна частина ІНДЗ). Програма повинна містити:

а) Загальну модель програми: тривалість (2–12 тижнів); кількість занять на тиждень; тривалість одного заняття; форма проведення (групова / індивідуальна / змішана).

б) Детальний опис занять. Кожне заняття має містити: мету; план та структуру (розминка – основна частина – завершальна частина); перелік вправ і технік; опис техніки виконання; методичні вказівки; фізіологічні та психофізичні ефекти; рекомендації з безпеки.

в) Візуальні/схематичні елементи (за бажанням): таблиці, комплекси, схеми рухів.

Контроль та оцінювання ефективності програми. Необхідно описати: методи оцінювання (кількісні й якісні); вхідне і вихідне тестування; очікувані результати; критерії безпечності; можливі обмеження.

Висновки (0,5–1 стор.). У висновках потрібно: підвести підсумки дослідження; проаналізувати досягнення поставлених цілей; обґрунтувати перспективність програми; вказати можливі напрямки її вдосконалення.

Список використаних джерел: мінімум 10–15 джерел; оформлення за ДСТУ 8302:2015.

Обсяг ІНДЗ: 10–15 сторінок основного тексту (без титульної, списку джерел та додатків). Шрифт – *Times New Roman*, 14 pt, міжрядковий інтервал – 1,5.

ІНДЗ має бути оригінальним, без запозичень тексту з інших джерел. Обов’язкова аргументація кожного вибору (метод, техніка, структура програми). Програма повинна бути адаптивною та реалістичною для цільової групи. Аспірант має продемонструвати інноваційність та науковий підхід. За виконання ІНДЗ студент отримує максимально 8 балів (ІНДЗ+презентація).

ПІДСУМКОВА ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Макс. бал	Критерій оцінювання	Зміст критерію (що оцінюється)
0–2	1. Теоретичне обґрунтування ІНДЗ	Глибина аналізу літератури; коректність пояснення механізмів оздоровчого впливу; відповідність науковим підходам; логічність і аргументованість теоретичного блоку.
0–3	2. Якість розробки авторської оздоровчої програми	Чіткість структури програми; методично коректний опис занять; відповідність вправ задачам і цільовій групі; безпечність, практична доцільність; детальний опис техніки і ефектів.
0–1	3. Методи оцінювання ефективності програми	Наявність адекватного інструментарію; поєднання кількісних і якісних методів; логічність протоколу оцінки; очікувана результативність.
0–1	4. Усна презентація: структура та логіка викладу	Чіткість презентації, логічні переходи, повнота розкриття ключових елементів: мета → обґрунтування → програма → висновки.
0–1	5. Усна презентація: професійність і комунікація	Якість мовлення, вміння формулювати думки; впевненість; науковий стиль; чіткі відповіді на запитання; уміння захистити власні рішення.

7. ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ

1. Поняття «нетрадиційні оздоровчі технології»: визначення, ознаки, структура.
2. Історико-культурні витоки оздоровчих систем Сходу та Заходу.
3. Класифікація нетрадиційних оздоровчих технологій за механізмом впливу.
4. Холістичний підхід до здоров'я: основні принципи та значення для оздоровчих практик.
5. Біопсихосоціальна модель здоров'я й її зв'язок з нетрадиційними технологіями.
6. Наукові підходи до вивчення нетрадиційних оздоровчих систем у фізичній культурі.
7. Принципи безпечного застосування нетрадиційних оздоровчих технологій.
8. Психофізична природа оздоровчих практик.
9. Структура й базові елементи йоги: асани, пранаяма, концентрація.
10. Цигун: особливості руху, дихання, внутрішньої регуляції.
11. Тай-чи як система рухової медитації: принципи, технічні особливості.
12. Порівняльний аналіз йоги, цигун і тай-чи.
13. Механізми впливу психофізичних технологій на нервову систему.
14. Можливості застосування психофізичних практик у фізичній культурі та спорті.
15. Традиційна китайська медицина як основа тай-чи та цигун.
16. Наукова валідність східних оздоровчих практик: сучасні дослідницькі підходи.
17. Вплив східних систем на координацію, рівновагу, рухову економічність.

18. Місце східних оздоровчих методів у рекреації та загальній фізичній підготовці.
19. Особливості адаптації східних систем до сучасних оздоровчих програм.
20. Фізіологічні основи дихання та його роль у регуляції організму.
21. Основні види дихальних технік та їх оздоровчі ефекти.
22. Релаксаційні методики: принципи, техніки, механізми дії.
23. Використання дихання та релаксації у спорті, реабілітації та рекреації.
24. Ризики неправильного виконання дихальних практик.
25. Метод Пілатеса: історія, принципи, механізми впливу.
26. Метод Фельденкрайза: концепція усвідомлення через рух.
27. Нордік-вокінг як сучасна форма аеробного оздоровлення.
28. Порівняння авторських оздоровчих технологій за їх структурою та ефектами.
29. Застосування Пілатеса, Фельденкрайза і Нордік-вокінгу в реабілітації.
30. Поняття «тілесно-орієнтована терапія» та її місце у рекреації.
31. Соматичний підхід у сучасних оздоровчих практиках.
32. Механізми тілесної усвідомленості та їх оздоровчий потенціал.
33. Використання тілесно-орієнтованих практик у професійній діяльності тренера й реабілітолога.
34. Тілесно-орієнтовані технології у корекції рухових дисфункцій.
35. Флоатинг як технологія сенсорної релаксації та відновлення.
36. Саунд-терапія: види, механізми впливу, застосування.
37. Сенсорна інтеграція: значення для моторики та координації.
38. Наукові підходи до дослідження інноваційних технологій оздоровлення.
39. Порівняння інноваційних технологій за їх впливом на організм.

40. Можливості використання нетрадиційних методик у спорті вищих досягнень.
41. Інтеграція психофізичних практик у тренувальний мікроцикл.
42. Нетрадиційні технології як засіб профілактики травм.
43. Використання релаксаційних та дихальних методів перед змаганнями.
44. Авторські оздоровчі програми у підготовці спортсменів.
45. Принципи оцінювання ефективності оздоровчих практик.
46. Кількісні та якісні методи оцінювання.
47. Створення дослідницького протоколу для аналізу оздоровчої технології.
48. Психофізіологічні показники як критерії ефективності.
49. Валідність і надійність у дослідженнях нетрадиційних технологій.
50. Комплексний підхід до оцінки оздоровчих програм.