

Тема 8

Сучасні технології у створенні та реалізації аеробних фітнес-програм

Завдання:

1. Ознайомитися з використанням цифрових технологій (фітнес-додатки, трекери активності) в організації аеробних тренувань і описати їхній вплив на мотивацію та ефективність.
2. Розробити програму домашнього аеробного тренування з використанням популярних онлайн-платформ або додатків.
3. Підготувати презентацію на тему: «Застосування музичного супроводу для підвищення ефективності аеробних тренувань».
4. Провести аналіз впливу інтервальних тренувань високої інтенсивності (НІІТ) на показники фізичної підготовленості у порівнянні з класичними аеробними тренуваннями.