

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Формування культури рухової активності

(назва навчальної дисципліни)

**ПРОГРАМА
дисципліни спеціалізації**

підготовки магістрів

(рівень вищої освіти)

галузь знань 01 Освіта

(шифр і назва напрямку)

спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура)

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація: Фізична культура

Навчальна програма з дисципліни «Формування культури рухової активності» для студентів спеціалізації «Фізична культура» СВД за спеціальністю 014 Середня освіта (фізична культура)

XI с. (денна форма навчання), III с. (магістри, заочна форма навчання)

Розробник: с. н. с., д-р наук з фіз. виховання і спорту Павлова Ю. О.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол від “30” серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури

(підпис)

(Боднар І. Р.)

(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні ради факультету педагогічної освіти

Протокол від. “ ____ ” _____ 20__ року № ____

Голова _____

(підпис)

(_____)

(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні ради факультету ПК ПП ПЗО

Протокол від. “ ____ ” _____ 20__ року № ____

Голова _____

(підпис)

(_____)

(прізвище та ініціали)

©_Павлова Ю. О., 2018 рік

© _ЛДУФК_, 2018 рік

Програма вивчення навчальної дисципліни “Формування культури рухової активності” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура).

Предметом вивчення навчальної дисципліни є рухова активність людини; особливості її впливу на різні аспекти життя та здоров’я; підходи до вимірювання рівня рухової активності; підходи та програми для підвищення рівня рухової активності.

Міждисциплінарні зв’язки: теорія і методика фізичного культури, зарубіжні системи у фізичному вихованні, фізіологія спорту, педагогіка, психологія та ін.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовий модуль 1. Рухова активність та якість життя: моніторинг і оцінювання

Змістовий модуль 2. Рухова активність і здоров’я різних груп населення.

Змістовий модуль 3. Стратегії підвищення рівня рухової активності в Європейському регіоні.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни є формуванні в магістрантів фундаментальних знань, вмінь та навичок стосовно ціннісного ставлення до життя і здоров’я, а також формування високої культури рухової активності для різних груп населення, як необхідної умови фізичного, соціального, психічного і духовного розвитку людини.

1.2. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати: детермінанти рухової активності на рівні макро- і мікросередовища; різновиди моніторингу і способи оцінювання рухової активності; параметри рухової активності, рекомендованої для здоров’я провідними міжнародними центрами для осіб різного віку; характеристику параметрів якості життя та значення рухової активності у встановлення високої якості життя; засади використання міжнародних опитувальників для визначення рівня рухової активності та якості життя; національні та європейські стратегії для забезпечення високого рівня рухової активності; вплив рухової активності на фізичне, психічне та соціальне здоров’я людини; приклади побудови ефективних програм для забезпечення високого рівня рухової активності населення.

вміти: використовувати апробовані методи оцінювання рівня рухової активності та якості життя людини; аналізувати рівень рухової активності осіб різного віку; складати рекомендації щодо підвищення рівня рухової активності з врахуванням соціально-демографічних чинників.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин / 3 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Рухова активність та якість життя: моніторинг і оцінювання

Тема 1. Загальна характеристика здоров'я та якості життя українського населення в контексті загальних світових тенденцій

Поняття якості життя та здоров'я. Моделі якості життя (Фельце і Пері, Торонтська, ВООЗ). Значення здоров'я в структурі якості життя населення. Роль здоров'я у становленні високої якості життя населення. Пріоритетні напрями програми ЄС «Здоров'я – 2020». Неінфекційні хвороби як основна причина захворюваності та смертності в світі. Причини низької тривалості життя в Україні та світі. Характеристика параметрів якості життя українського населення. Особливості оцінювання якості життя осіб різного віку відповідно до міжнародних стандартів. Структура, характеристика та засади використання анкет PedsQL, SF-36.

Тема 2. Рухова активність: детермінанти на рівні макро- і мікросередовища, моніторинг і оцінювання:

Рухова активність – визначення і оцінювання. Фізична підготовленість. Дефіцит рухової активності і сидячий спосіб життя. Глобальні та соціальні тенденції – невеликі зміни – великий ефект. Рухова активність, рекомендована для здоров'я. Рекомендації провідних світових центрів. Рівень рухової активності в Європі. Дослідження «Євробарометр», «Поведінка дітей шкільного віку щодо власного здоров'я». Моніторинг і оцінювання рівня рухової активності. Способи та засоби оцінювання рухової активності. Структура, характеристика та засади використання анкет RAQ-A, RAQ-C, IPAQ. Співвідношення між моніторингом і оцінюванням. Індикатори моніторингу та їх вимірники. Вплив на здоров'я рівня рухової активності та фізичної підготовленості – результати довготривалих досліджень. Транспорт і рухова активність. Безпека на дорогах як детермінанта рухової активності. Містобудування, архітектура і рухова активність. Доступність об'єктів і можливості для рухової активності. Кримінальна ситуація як перешкода для високого рівня рухової активності. Шкільне середовище, робота та можливості підвищення рівня рухової активності.

Змістовий модуль 2. Рухова активність і здоров'я різних груп населення.

Тема 3. Рухова активність і соматичне здоров'я різних груп населення.

Рекомендації ВООЗ та Американської академії спортивної медицини щодо рівня рухової активності. Попередження розвитку неінфекційних захворювань та передчасної смертності за допомогою достатнього рівня рухової активності. Рухова активність і попередження ожиріння. Причини надлишкової маси, що пов'язані з рівнем рухової активності. Рухова активність і подолання болю спини. Рухова активність і сповільнення остеопорозу. Підвищення рівня рухової активності як спосіб профілактики захворюваності та зниження рівня витрат на лікування та соціальний догляд осіб літнього віку. Міжнародні проекти спрямовані на поліпшення фізичного здоров'я шляхом підвищення рівня рухової активності осіб різного віку.

Тема 4. Рухова активність і психічне здоров'я різних груп населення.

Механізми впливу рухової активності на когнітивні здібності людини. Психічні захворювання та їх кореляція з фізичним здоров'ям. Вплив рухової активності на поліпшення психічного компонента якості життя. Результати дослідження Adult Changes in Thought Study. Приклади ефективних програм.

Тема 5. Рухова активність і соціальне здоров'я різних груп населення.

Гарвардське пролонговане дослідження рівня життя. Використання оздоровчо-рекреаційних технологій для запобігання асоціальній поведінці. Програма “Одинадцять для здоров'я” F-11 (Міжнародна федерація футбольної асоціації – ФІФА). Програма “Баскетбол опівночі”. Проект “Kickz”. Проект “Чесна гра”. Роль оздоровчо-рекреаційних технологій у формуванні соціальних зв'язків. Чемпіонати світу серед безпритульних. Перспективи використання фізкультурно-оздоровчих технологій для підвищення освітнього рівня населення та вирішення проблем працевлаштування.

Змістовий модуль 3. Стратегії підвищення рівня рухової активності в Європейському регіоні.

Тема 6. Політика і програми, що спрямовані на підвищення рівня рухової активності в Європейському регіоні.

Указ Президента України “Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація”. Глобальна стратегія ВОЗ щодо раціону та режиму харчування, фізичної активності та здоров'я. Стратегія щодо фізичної активності для Європейського регіону ВООЗ на 2016 – 2025 рр. – мета, глобальні цілі, принципи, пріоритетні області, завдання та інструменти виконання. Пріоритетна область №1 – Забезпечення керівництва і координації заходів щодо заохочення фізичної активності. Пріоритетна область №2 – підтримка розвитку дітей і

підлітків Пріоритетна область №3 – заохочення фізичної активності серед дорослих в повсякденному житті, в тому числі в процесі пересування, у вільний час, на роботі і через систему медико-санітарної допомоги. Пріоритетна область №4 – заохочення фізичної активності серед осіб старшого віку. Пріоритетна область №5 – підтримка практичних заходів за допомогою моніторингу, епіднагляду, надання інструментарію, що стимулює платформи, оцінювання і наукові дослідження.

3. Рекомендована література

Основна:

1. Здорова школа: аспекти моніторингу : навч. посіб. / Олена Шиян, Юлія Павлова, Ліліана Кудрик, Наталія Сороколіт, Оксана Микитюк ; за наук. ред. Олени Шиян. – Л. : Кольорове небо, 2013. – 122 с.
2. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Ю. Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с. – ISBN 978-617-7336-04-3.
3. Проблема ожирения в Европейском регионе ВОЗ и стратегии ее решения / Под редакцией : Francesco Branca, Haik Nikogosian и Tim Lobstein – Режим доступу : http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/74747/E90711R.pdf?ua=1

Допоміжна:

4. Галаманжук Л. Л. Превентивний розвиток рухової активності дітей дошкільного віку: монографія / Л. Л. Галаманжук. – Кам'янець-Подільський: ПП “Медобори-2006”, 2015. – 500 с.
5. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2008.
6. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009.
7. Методичні підходи до оцінювання рівня соматичного здоров'я / Яремко Є. О., Вовканич Л. С., Гриньків М. Я., Павлова Ю. О. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 124 с.
8. Стратегия в области физической активности для Европейского региона ВОЗ – Режим доступу : http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/312762/Physical-activity-strategy-2016-2025-ru.pdf.

Інформаційні ресурси інтернет

1. Указ Президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий

спосіб життя – здорова нація". – Режим доступу :
<http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль – залік (ХІ с. (денна форма навчання), ІІІ с. (магістри, заочна форма навчання)).

Залікові вимоги

1. Загальна характеристика здоров'я українського населення в контексті загальних світових тенденцій
2. Поняття якості життя та здоров'я. Моделі якості життя (Фельце і Пері, Торонтська, ВООЗ).
3. Значення здоров'я в структурі якості життя населення. Роль здоров'я у становленні високої якості життя населення.
4. Неінфекційні хвороби як основна причина захворюваності та смертності в світі. Причини низької тривалості життя в Україні та світі.
5. Загальна характеристика якості життя українського населення в контексті загальних світових тенденцій
6. Особливості оцінювання якості життя осіб різного віку відповідно до міжнародних стандартів.
7. Рухова активність – визначення і оцінювання.
8. Дефіцит рухової активності і сидячий спосіб життя. Глобальні та соціальні тенденції – невеликі зміни – великий ефект.
9. Рекомендації провідних світових центрів щодо рівня рухової активності.
10. Рівень рухової активності населення Європи.
11. Способи та засоби оцінювання рухової активності.
12. Вплив на здоров'я рівня рухової активності та фізичної підготовленості – результати довготривалих досліджень.
13. Транспорт і рухова активність. Безпека на дорогах як детермінанта рухової активності.
14. Містобудування, архітектура і рухова активність.
15. Доступність об'єктів і можливості для рухової активності.
16. Кримінальна ситуація як перешкода для високого рівня рухової активності.
17. Шкільне середовище та можливості підвищення рівня рухової активності.
18. Національні стратегії щодо підвищення рівня рухової активності в європейському регіоні
19. Рухова активність і психічне здоров'я – ефективні програми

20. Рухова активність і соціальне здоров'я – ефективні програми
21. Рекомендації провідних міжнародних центрів щодо рівня рухової активності.
22. Попередження розвитку неінфекційних захворювань та передчасної смертності за допомогою достатнього рівня рухової активності.
23. Рухова активність і попередження ожиріння.
24. Механізми впливу рухової активності на когнітивні здібності людини.
25. Використання оздоровчо-рекреаційних технологій для запобігання асоціальній поведінці. Програма “Одинадцять для здоров'я” F-11 (Міжнародна федерація футбольної асоціації – ФІФА). Програма “Баскетбол опівночі”. Проект “Kickz”. Проект “Чесна гра”.
26. Роль оздоровчо-рекреаційних технологій у формуванні соціальних зв'язків.
27. Указ Президента України “Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація”.
28. Глобальна стратегія ВОЗ щодо раціону та режиму харчування, фізичної активності та здоров'я.
29. Стратегія щодо фізичної активності для Європейського регіону ВООЗ на 2016 – 2025 рр. – мета, глобальні цілі.
30. Стратегія щодо фізичної активності для Європейського регіону ВООЗ на 2016 – 2025 рр. – принципи, пріоритетні області.