

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Кафедра теорії і методики фізичної культури**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ**

**Для студентів-магістрів**

**спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура)**

**(спеціалізація «Фізична культура»)**

Розробник: Павлова Ю. О.

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**  
на засіданні теорії та методики  
фізичної культури  
30 серпня 2018 р. протокол № 1

Зав. кафедри \_\_\_\_\_ Боднар І. Р.

## Семінарське заняття № 1

### **Тема: Загальна характеристика здоров'я та якості життя українського населення в контексті загальних світових тенденцій**

Мета: поглибити знання студентів щодо значення рухової активності у забезпеченні доброго здоров'я та високої якості життя різних груп населення.

#### План

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання:

1. Значення здоров'я в структурі якості життя населення.
2. Роль здоров'я у становленні високої якості життя населення.
3. Неінфекційні хвороби як основна причина захворюваності та смертності в світі.
4. Причини низької тривалості життя в Україні та світі.

#### **Рекомендована література:**

##### **Основна:**

- Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі : навч. посіб. / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – Київ : ІЗМН, 1997. – 52 с.
- 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.
- Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Ю. Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с. – ISBN 978-617-7336-04-3.
- Проблема ожирения в Европейском регионе ВОЗ и стратегии ее решения / Под редакцией : Francesco Branca, Naik Nikogosian и Tim Lobstein – Режим доступу : [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0011/74747/E90711R.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0011/74747/E90711R.pdf?ua=1)
- Теорія і методика фізичного виховання : підручник : в 2-х т. / за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008.

##### **Допоміжна:**

- Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Львів : ЛОНМІО, 1996. – 220 с.
- Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009.

## Семинарське заняття № 2

### **Тема: Рухова активність: детермінанти на рівні макро- і мікросередовища, моніторинг і оцінювання**

Мета: Ознайомити студентів з чинниками макросередовища, що сприяють високому рівню рухової активності або обмежують її.

#### План

Впродовж двох годин обговорюються такі питання.

- Рухова активність – визначення і оцінювання.
- 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.

#### **Рекомендована література:**

##### **Основна:**

- Проблема ожирення в Європейському регіоні ВОЗ и стратегии ее решения / Под редакцией : Francesco Branca, Naik Nikogosian и Tim Lobstein – Режим доступу : [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0011/74747/E90711R.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/74747/E90711R.pdf?ua=1)

##### **Допоміжна:**

- Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2008.
- Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009.

## Семінарське заняття №3-4

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

Мета: Ознайомити студентів з кращими міжнародними практиками спрямованими на підвищення рівня рухової активності та поліпшення фізичного здоров'я.

#### План

Впродовж двох годин обговорюються такі питання.

- Попередження розвитку неінфекційних захворювань та передчасної смертності за допомогою достатнього рівня рухової активності.
- Рухова активність і попередження ожиріння.
- Міжнародні проекти спрямовані на поліпшення фізичного здоров'я шляхом підвищення рівня рухової активності осіб різного віку.
- Особливості оцінювання ефективності проектів, спрямованих на поліпшення фізичного здоров'я.

Впродовж наступних двох годин студенти (робота у міні-групах) представляють власні ідеї на тему «Фізкультурно-оздоровча ініціатива для досягнення позитивних змін у фізичному здоров'ї»

#### Основна:

1. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Ю. Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с. – ISBN 978-617-7336-04-3.
2. Проблема ожирения в Европейском регионе ВОЗ и стратегии ее решения / Под редакцией : Francesco Branca, Naik Nikogosian и Tim Lobstein – Режим доступу : [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0011/74747/E90711R.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/74747/E90711R.pdf?ua=1)

#### Допоміжна:

3. Галаманжук Л. Л. Превентивний розвиток рухової активності дітей дошкільного віку: монографія / Л. Л. Галаманжук. – Кам'янець-Подільський: ПП "Медобори-2006", 2015. – 500 с.
4. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009.
5. 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](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/312762/Physical-activity-strategy-2016-2025-ru.pdf).

## Семінарське заняття №5-6

### Тема: Рухова активність і психічне здоров'я різних груп населення

Мета: Ознайомити студентів з кращими міжнародними практиками спрямованими на підвищення рівня рухової активності та поліпшення психічного здоров'я.

#### План

Впродовж двох годин студенти обговорюються такі питання:

- Механізми впливу рухової активності на когнітивні здібності людини.
- Приклади ефективних програм.
- Дослідження «Зміни мислення дорослих»
- Особливості оцінювання ефективності проектів, спрямованих на поліпшення психічного здоров'я.

Впродовж наступних двох години студенти (робота групах) представляють власні ідеї у вигляді міні-презентації «Фізкультурно-оздоровча ініціатива для досягнення позитивних змін у психічному здоров'ї»

#### Рекомендована література

1. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Ю. Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с. – ISBN 978-617-7336-04-3.
2. Галаманжук Л. Л. Превентивний розвиток рухової активності дітей дошкільного віку: монографія / Л. Л. Галаманжук. – Кам'янець-Подільський: ПП “Медобори-2006”, 2015. – 500 с.
3. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2008.

## Семинарське заняття №7

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

Мета: Ознайомити студентів з кращими міжнародними практиками спрямованими на підвищення рівня рухової активності та поліпшення соціального здоров'я.

#### План

Впродовж першої години студенти обговорюються такі питання:

- Гарвардське пролонговане дослідження рівня життя.
- Використання оздоровчо-рекреаційних технологій для запобігання асоціальної поведінці, підвищення освітнього рівня та вирішення проблем, пов'язаних з працевлаштуванням.
- Особливості оцінювання ефективності проектів, спрямованих на поліпшення соціального здоров'я.

Впродовж наступної години студенти (робота групах) представляють власні ідеї у вигляді міні-презентації «Фізкультурно-оздоровча ініціатива для досягнення позитивних змін у соціальному здоров'ї»

#### Рекомендована література

1. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Ю. Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с. – ISBN 978-617-7336-04-3.
2. Проблема ожирения в Европейском регионе ВОЗ и стратегии ее решения / Под редакцией : Francesco Branca, Naik Nikogosian и Tim Lobstein – Режим доступу : [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0011/74747/E90711R.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/74747/E90711R.pdf?ua=1)
3. Галаманжук Л. Л. Превентивний розвиток рухової активності дітей дошкільного віку: монографія / Л. Л. Галаманжук. – Кам'янець-Подільський: ПП "Медобори-2006", 2015. – 500 с.
4. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2008.
5. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009.

## Семінарське заняття №8

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

Мета: Ознайомити студентів з програмними документами та політичними стратегіями, спрямованими на підвищення рівня рухової активності та подолання хвороб цивілізації.

#### План

Впродовж двох годин обговорюються такі питання.

- 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.

#### Основна:

1. Проблема ожирення в Європейському регіоні ВОЗ і стратегії її рішення / Под редакцією : Francesco Branca, Naik Nikogosian и Tim Lobstein – Режим доступу : [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0011/74747/E90711R.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/74747/E90711R.pdf?ua=1)
2. Стратегія в області фізичної активності для Європейського регіону ВОЗ – Режим доступу : [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/312762/Physical-activity-strategy-2016-2025-ru.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/312762/Physical-activity-strategy-2016-2025-ru.pdf).
3. 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 :