

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**  
**Кафедра Фітнесу та рекреації**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ СЕМІНАРСЬКИХ**  
**ЗАНЯТЬ**

**ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

## **Семінарське заняття № 1**

### **Тема. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СЕРЕДОВИЩІ ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ (2 год.).**

Зміст навчального курсу, основні терміни і поняття. Правова база ОФК: Закон України про фізичну культуру і спорт; Національна Стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація". Оздоровча фізична культура за місцем роботи. Завдання та напрями виробничої фізичної культури. Форми післяробочого відновлення та профілактики професійних захворювань. Професійно-прикладна фізична підготовка. Організаційні форми фізкультурно-оздоровчої роботи проживання та відпочинку дорослого населення.

### **Рекомендована література**

#### Основна:

1. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація": указ Президента України від 09.02.2016 №42/2016.
2. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. Посібник / Жданова О.М. та ін. –Луцьк: “Вежа”, 2000. – 248с.

#### Допоміжна:

1. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : в 2-х т. / за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008.
2. Організм і особистість. Діагностика та керування /А. Магльований, В.Белов, А.Котова /. –Львів: Медична газета України, 1998. – С. 250.

## **Семінарське заняття № 2**

### **Тема. ДІЯЛЬНІСТЬ РУХУ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ» (2 год.)**

Історія розвитку міжнародного руху “Спорт для всіх”. Міжнародні організації, які розвивають розвивають рух “Спорт для всіх”. Досвід організації фізкультурно-оздоровчої діяльності населення в зарубіжних країнах: Фінляндії, Франції, Німеччині, Японії, Канаді. “Спорт для всіх” в Україні: завдання та зміст діяльності центрів фізичного здоров’я населення.

### **Рекомендована література**

#### Основна:

1. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. Посібник / Жданова О.М. та ін. –Луцьк: “Вежа”, 2000. – 248с.
2. Спорт для всіх у світовому контексті / Дутчак М.В. – Київ : Олімпійська література, 2007. – 137с.

#### Допоміжна:

1. Постанова Кабінету Міністрів України від 18 січня 2003 р. “Про утворення центрів фізичного здоров’я населення “Спорт для всіх”.
2. Дутчак М. В. Реалії та перспективи трансформування масового спортивного руху в Україні / Дутчак М. В. // Збірка наукових праць “Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні”, – Рівне, 2003, – С.114-118.

### Семінарське заняття № 3

#### Тема. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ НАДАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ПОСЛУГ (2 год.).

Менеджмент фізкультурно-оздоровчих послуг. Характеристика керуючої, результуючої та забезпечувальної підсистем. Характеристики фізкультурно-оздоровчих послуг (ФОП). Вимоги до надання ФОП. Маркетингова діяльність фізкультурно-оздоровчих клубів. етапи пропаганди, її завдання і принципи проведення; форми пропагандистської діяльності; реклама та принципи її проведення в оздоровчій роботі; засоби розповсюдження реклами та оцінка її ефективності.

На 2 годині заняття студенти, за завданням викладача, складають рекламне повідомлення про діяльність фізкультурно-оздоровчого клубу.

*Методичні рекомендації до виконання практичної роботи.*

При виконанні практичної роботи студент повинен обрати стиль викладання рекламного повідомлення (настрою, персонально-символічний, фантастичний, музичний, життєвий, технічний, науково-доказувальний, наочний, тощо).

Рекламне повідомлення повинно включати: заголовок, основну частину та заключення.

#### Рекомендована література

Основна:

1. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. Посібник / Жданова О.М. та ін. – Луцьк: “Вежа”, 2000. – 248с.

Допоміжна:

1. Гуськов С. И. Спортивний маркетинг / Гуськов С. И. – Київ: Олімпійська література, 1995. – 296с.

### Семінарське заняття № 4

#### Тема. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЯК ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ (2 год).

На 1-годині заняття розглядаються наступні питання: Порівняльний аналіз оздоровчої ефективності окремих фізичних вправ. Способи нормування фізичної активності. Варіанти визначення поняття “фізичний стан”. Фактори, що обумовлюють рівень фізичного стану (РФС) людини. Методи визначення рівня фізичного стану людини. Структура та зміст оздоровчого тренування в залежності від рівня фізичного стану. Типові варіанти змісту програм оздоровчого тренування. Особливості дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні за фізичними та фізіологічними показниками.

На 2 годині заняття студенти пишуть контрольну роботу.

#### Рекомендована література

Основна:

1. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник / Жданова О.М. та ін. – Луцьк: “Вежа”, 2000. – 248с.

2. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Пирогова Е. А. – Киев : Здоров'я, 1989. – 168с.

Допоміжна:

1. Тренировочные программы для здоров'я / Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А.. – Киев : Здоров'я, 1985. – 32с.

### Семінарське заняття № 5

**Тема. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ЦИКЛІЧНИХ ВПРАВ (2 год).**

На 1 годині заняття розглядаються наступні питання: Ходьба та біг як засоби оздоровлення. Характеристика програм оздоровчого тренування з ходьби та бігу. Оздоровча ефективність ходьби на лижах. Особливості програмування оздоровчого тренування із використанням ходьби на лижах. Оздоровчі можливості їзди на велосипеді. Плавання як засіб оздоровлення та загартування. Методичні умови забезпечення оздоровчого ефекту занять плаванням. Особливості програмування занять з плавання.

На 2 годині заняття студенти, за завданням викладача, Розраховують рівень фізичного стану та складають програму оздоровчого тренування з плавання для осіб різного віку і рівня фізичного стану за методикою К. Купера (рівень фізичного стану задається викладачем).

*Методичні рекомендації до виконання практичної роботи.*

Проводиться прогнозування рівня фізичного стану за показними м'язового спокою (ЧСС, середній артеріальний тиск, зріст, маса тіла і вік) за формулою О. Пирогової. Програму оздоровчого тренування з плавання для осіб різного віку і рівня фізичного стану складають застосовуючи розроблені фахівцями Л.Я.Иващенко та М.П.Страпко спрощені тижневі програми оздоровчого тренування. Як оптимальна доза оздоровчого плавання в різних програмах зазначається дистанція 800-1000 м. Залежно від віку та РФС можуть бути відхилення від цієї середньої норми. Після подолання відрізків 100-200 м допускаються короткочасні перерви на відпочинок (1-2хв).

### Рекомендована література

Основна:

1. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник / Жданова О.М. та ін. – Луцьк: “Вежа”, 2000. – 248с.

2. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Пирогова Е. А. – Киев : Здоров'я, 1989. – 168с.

Допоміжна:

1. Тренировочные программы для здоров'я / Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. – Киев : Здоров'я, 1985. – 32с.

### Семінарське заняття № 6

**Тема. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ СПОРТИВНИХ ІГОР (2 год).**

Спортивні ігри як засіб зміцнення здоров'я. Особливості дозування навантаження в оздоровчому тренуванні із використанням спортивних ігор. Особливості методики проведення занять спорт. іграми в оздоровчих цілях.

На 2 годині заняття розглядається зміст авторських та східних систем оздоровлення за рефератами, які підготовлені студентами.

Системи оздоровлення академіка Амосова та академіка О.Мікуліна. Особливості спірокультури В.Бутейка. Характеристика парадоксальної дихальної гімнастики О.Стрельнікової. Система зміцнення хребта за методом Маккензі. Особливості методики навчання і організації занять за системою індійської йоги. Коротка характеристика китайської дихальної гімнастики цигун. Особливості китайської оздоровчої системи тайдзіцюань.

### Рекомендована література

#### Основна:

1.Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник / Жданова О.М. та ін. – Луцьк: “Вежа”, 2000. – 248с.

2. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Пирогова Е. А. – Киев : Здоров'я, 1989. – 168с.

3. Афанасьев П.А. Школа йога: Восточные методы самосовершенствования / Афанасьев П.А. – Минск: Полымя, 1991. –155с.

#### Допоміжна:

1. Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия /Т. В. Хутиев, Ю.Г.Антамонов, А.Б.Котова, А.Г.Пустовойт. – Москва: Медицина, 1991. – 256с.

2. Использование тренажеров в оздоровительных целях / Шелюженко А.А., Душанин С.А., Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. – Киев: Здоров'я, 1984. – 136с.

### Семінарське заняття № 7

**Тема. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ (2 год).**

На 1-годині заняття розглядаються наступні питання: Загальна характеристика оздоровчих видів гімнастики. Особливості використання окремих гімнастичних систем в оздоровчих цілях. Характеристика фітнесу як засобу оздоровлення. Атлетична гімнастика, як засіб зміцнення здоров'я та гармонійної тіло будови. Особливості використання стретчінгу в оздоровчих цілях. Різновиди танцювальної аеробіки як популярний засіб зміцнення здоров'я.

На 2 годині заняття студенти за завданням викладача складають комплекс танцювальної аеробіки

### Рекомендована література

#### Основна:

1.Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник / Жданова О.М. та ін. – Луцьк: “Вежа”, 2000. – 248с.

2.Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Пирогова Е. А. – Киев : Здоров'я, 1989. – 168с.

## Допоміжна:

1. Базова аеробіка з методикою викладання: методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання, вчителів фізичного виховання та інструкторів аеробіки / уклад.: Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, С. М. Кокарева. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. – 40 с.

2. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с.

3. Овчиннікова Н. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості / Н. Овчиннікова, С. Нестерова, В. Сосіна // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 4. – С. 9 – 15.

4. Мороз О. О. Спортивно–оздоровча аеробіка і шейпінг: методичні вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чорнокоза. – Чернівці: Рута, 2000. – 31 с.

**Семінарське заняття № 8****Тема. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ОСОБАМИ РІЗНОГО ВІКУ ТА СТАТІ (2 год).**

На першій годині заняття розглядаються наступні питання: Поняття про біологічний та паспортний вік. Вікова періодизація життя дорослого населення. Анатомо-фізіологічні особливості осіб молодіжного і середнього віку. Методика оздоровчого тренування осіб молодіжного і середнього віку. Методика фізкультурно-оздоровчих занять з людьми похилого віку. Особливості організації оздоровчих занять з жінками.

На 2-годині заняття студенти складають конспект оздоровчого заняття для осіб різних вікових груп (вік та вид занять - за завданням викладача).

**Рекомендована література**

## Основна:

1.Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник / Жданова О.М. та ін.. – Луцьк: “Вежа”, 2000. – 248с.

2.Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия /Т.В.Хутиев, Ю.Г.Антамонов, А.Б. Котова, А.Г.Пустовойт. – Москва: Медицина, 1991. – 256с.

## Допоміжна:

3. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П.. – Киев : Здоров'я, 1986. – 152с.

4. Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.

**Семінарське заняття № 9****Тема. УЗАГАЛЬНЕННЯ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИХ ОСНОВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ДОРΟΣЛИМ НАСЕЛЕННЯМ (2 год).**

На першій годині заняття розглядаються наступні питання Мета, завдання та види контролю за оздоровчим ефектом занять. Методи первинного контролю в оздоровчому тренуванні (ОТр). Методи оперативно-поточного контролю за оздоровчим ефектом занять. Особливості методики етапного контролю за оздоровчим ефектом занять. Самоконтроль рівня фізичного стану (РФС).

На 2-годині заняття студенти пишуть підсумкову контрольну роботу.

### **Рекомендована література**

Базова:

1. Жданова О. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять / О. Жданова, І. Грибовська, М. Данилевич // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за наук. ред. Є. Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 2. – С. 154 - 211.

2. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник / Жданова О.М. та ін.. –Луцьк: “Вежа”, 2000. – 248с.

Допоміжна:

1. Мильнер Е. Г. Формула життя: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – Москва : Физкульт. и спорт, 1991. –112с.

2. Організм і особистість. Діагностика та керування /А.Магльований, В.Белов, А.Котова. –Львів: Медична газета України, 1998. – С. 250.

3. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. –Киев: Здоров'я, 1989. – 168с.