

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

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Боднар І. Р.

## **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ для студентів II курсу факультету педагогічної освіти**

**з дисципліни «Національні традиції фізичного виховання»**

**спеціальність 014.11 «Середня освіта» (фізична культура)  
спеціалізація «Фізична культура»  
рівень вищої освіти «магістр»**

### **МОДУЛЬ 1**

**Змістовний модуль 1. Теоретичні основи педагогічної діяльності фахівця  
фізичної культури**

#### *Семінарське заняття № 1*

**Тема 1. Джерела формування національного фізичного виховання.  
Вихідні поняття.**

**Мета** – поглибити знання студентів щодо джерел формування національного фізичного виховання.

#### **План**

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання:

1. Народні традиції та звичаї як духовна основа життя українців.
2. Народні традиції є складовою частиною не лише історії нашого народу, а й сьогодення.
3. Народні традиції та звичаї визначають витоки української нації, ті риси духовного і матеріального життя, якими ми вирізняємося з-поміж інших народів.
4. Вихідні поняття: нація, традиція, фізичне виховання, фізична освіта, виховання фізичних якостей, система фізичного виховання..

#### *Семінарське заняття № 2*

**Тема 2. Формування фізичного виховання в період Київської Русі.**

**Мета** – поглибити знання студентів щодо процесу формування фізичного виховання в період Київської Русі.

#### **План**

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання:

1. Що спонукає людину займатися спеціально організованою руховою активністю?

2. Особливості вікової диференціації молоді в Київській Русі.
3. Форми системи військово-фізичної підготовки населення в Київській Русі.
4. Основні засоби системи військово-фізичної підготовки населення в Київській Русі.

### *Семінарські заняття № 3*

#### **Тема 3. Фізичне виховання в XVII-XIX століття.**

**Мета** – поглибити знання студентів щодо процесу фізичного виховання в період нової історії України.

#### **План**

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання:

1. Фізичне виховання в народно-побутових формах, зокрема, в календарній та родинній обрядовості.
2. Річне коло української календарної обрядовості.
3. Елементом календарних свят і обрядів.
4. Утворення та розвиток спортивних організацій, таких як: «Сокіл», «Січ», «Пласт» та інші.

### *Семінарське заняття № 4*

#### **Тема 4. Фізичне виховання у творчій спадщині українських педагогів та просвітителів.**

**Мета** – поглибити знання студентів щодо розуміння сутність творчої спадщини українських педагогів та просвітителів.

#### **План**

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання:

1. Українська педагогічна думка епохи Відродження.
2. Видатні українські педагоги, реформатори шкільної освіти, основоположники наукової педагогіки й народної школи.

### *Семінарське заняття № 5*

#### **Тема 5. Народна фізична культура (джерела формування, зміст та структура).**

**Мета** – поглибити знання студентів щодо розуміння сутності поняття «Народна фізична культура».

#### **План**

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання:

1. Розподілі сфер людської діяльності і виокремлення процесу виховання, в тому числі і фізичного, в окрему галузь.
2. Професійний характер фізичного виховання.
3. Поділ фізичної культури на професійну і непрофесійну або народну.
4. Види непрофесійної діяльності етнічної спільноти людей, що сформувалися з метою фізіологічного, психологічного, естетичного і

морального впливу на природний розвиток людини, зміцнення її здоров'я, пристосування до умов навколишнього середовища, підготовки до праці та військової справи, розваги тощо.

### *Семінарське заняття № 6*

#### **Тема 6. Розвиток фізичної культури у ХХ столітті.**

**Мета** – поглибити знання студентів щодо процесу розвитку фізичної культури у ХХ столітті.

#### **План**

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання:

1. Спортові контакти із Заходом після Другої світової війни.
2. Масовий фізкультурний рух.
3. Фізкультурний рух в УРСР.

### *Семінарське заняття № 7*

#### **Тема 7. Сучасні пріоритети фізичного виховання в Україні.**

**Мета** – поглибити знання студентів щодо сучасних пріоритетів фізичного виховання в Україні.

#### **План**

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання:

1. Фізична культура в Україні є часткою загальної культури суспільства.
2. Основа вітчизняної системи фізичного виховання.
3. Проблеми розвитку галузі фізичної культури.

### *Семінарське заняття № 8*

**Тема 8. Загальна характеристика здоров'я українського населення в контексті загальних світових тенденцій.**

**Мета** – поглибити знання студентів щодо здоров'я українського населення в контексті загальних світових тенденцій.

#### **План**

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання:

1. Індикатори ефективності програми «Здоров'я – 2020».
2. Аналіз інформації з української та європейської баз «Здоров'я для всіх».
3. Наслідки низького рівня фізичної активності для дітей та дорослих.

### *Семінарське заняття № 9*

#### **Тема 9. Рухова активність як біологічна потреба організму.**

**Мета** – поглибити знання студентів щодо розуміння сутності та значення рухової активності.

#### **План**

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання:

1. Потреба в русі – одна із біологічних особливостей організму.
2. Основні чинники, що забезпечують постійність внутрішнього середовища організму, його гомеостаз.
3. Малорухливий спосіб життя та його наслідки.

## **Змістовий модуль 2. Світові тенденції системи оздоровчої рухової активності.**

### ***Семінарське заняття № 10***

#### **Тема 10. *Витоки і традиції народного фізичного виховання.***

**Мета** – поглибити знання студентів щодо витоків і традицій народного фізичного виховання.

#### **План**

1. Історичний процес виникнення, становлення та розвитку фізичної культури.
2. Виховання молоді. Яку роль у цьому процесі відіграла фізична культура, які ігри, змагальні фізичні вправи, гігієнічні чи лікувальні рухливі засоби.
3. Фізична культура – органічна частина світової та національної культури.

### ***Семінарське заняття № 11***

#### **Тема 11. *Фізичне виховання у працях європейських авторів в період XVI – початку XX століть.***

**Мета** – поглибити знання студентів щодо висвітлення фізичного виховання у працях європейських авторів в період XVI – початку XX століть.

#### **План**

1. Підвищений інтерес до фізичного виховання як складової частини всебічного виховання та розвитку людини на теренах Європи.
2. Еталон гармонії людини у поглядах освіченої частини населення різних країн Європи.
3. Пропагандисти фізичного виховання дітей та молоді на польських землях.
4. Новаторські ідеї у галузі фізичного виховання німецьких, англійських, французьких, швейцарських, данських філантропів, педагогів, філософів і просвітників, лікарів.

### ***Семінарське заняття № 12***

#### **Тема 12. *Аналіз світового досвіду та сучасного стану вітчизняної системи оздоровчої рухової активності.***

**Мета** – поглибити знання студентів щодо світового досвіду та сучасного стану вітчизняної системи оздоровчої рухової активності.

#### **План**

1. Фактори, що зумовлюють роль оздоровчої рухової активності.
2. Впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та покращенням екологічного середовища.

3. Прогрес в питаннях залучення населення до оздоровчої рухової активності в Україні.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Базова

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : монографія / В. Г. Ареф'єв, Є. Болях, О. Ю. Бубела, Л. В. Волоков, Л. В. Волкова. – Л. : 2005. – 296 с.
2. Аналітична оцінка стану здоров'я населення старших вікових груп / Г. Я. Пархоменко, Г. В. Курчатова, О. І. Авраменко, В. В. Бідний // Україна. Здоров'я нації. – 2011. – № 3 (19). – С. 13–17.
3. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 4–9.
4. Вацеба О. М. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні / О. М. Вацеба. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 1997. – 232 с.
5. Всемирная организация здравоохранения, Европейское региональное бюро. Отчет о шестьдесят второй сессии Европейского регионального комитета ВОЗ [Электронный ресурс] / Всемирная организация здравоохранения, 406 Европейское региональное бюро. – ВОЗ, 2012. – Режим доступа : <http://www.euro.who.int>.
6. Всемирная организация здравоохранения, Европейское региональное бюро. Реализация политики Здоровье – 2020 [Электронный ресурс] / Всемирная организация здравоохранения, Европейское региональное бюро. – ВОЗ, 2013. – Режим доступа : <http://www.euro.who.int>.
7. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: Підручник М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Харків : «ОВС», 2005. – 240 с.
8. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2009. – 279 с.
9. Міжгалузева комплексна програма “Здоров'я нації” на 2002–2011 роки [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.health.gov.ua>.
10. Основні причини високого рівня смертності в Україні. – Київ : Версо-04, 2010. – 60 с.
11. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Юлія Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с. ISBN 978-617-7336-04-3.
12. Педагогическое наследие / Я. А. Коменский, Д. Локк, Ж. Ж. Руссо, И. Г. Песталоцци ; сост. В. К. Кларин, А. Н. Джурицкий. – М. : Педагогика, 1987. – 412 с.
13. Приступа Є. Н. Народна фізична культура українців / Євген Приступа. – Львів : УСА, 1995. – 254 с.
14. Приступа Є. Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури : автореф... д-ра пед. наук: спец. 13.00.01 – теорія та історія педагогіки / Приступа Євген Никодимович. – Київ, 1996. – 48 с.
15. Приступа Є. Н. Здоров'я населення України: проблеми і перспективи / Є. Н. Приступа, Ю. О. Павлова // Здоровий спосіб життя, фізична

культура, спорт. Актуальні питання спортивної медицини. Реабілітація: фізична, медична, психологічна : тези І устан. наук.-практ. конф. – Київ, 2014. – С. 129–131.

16. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Електронний режим] / Указ Президента України № 42/2016 // Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.

17. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К. : 2004. – 16 с.

18. Система фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі та України (XVI – XXI століття): порівняльний аналіз [Текст] : монографія / Є. С. Вільчковський, Б. М. Шиян, А. В. Цьось, В. Р. Пасічник. – Луцьк : Вежа-Друк, 2016. – 240 с. С. 33 – 38.

19. Теорія і методика фізичного виховання [Текст] : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту : у 2 т. / пер. з рос. Л. К. Кожевникова ; ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання, 2008. – 391 с.

20. Тофтул М. Г. Сучасний словник з етики : словник. – Житомир : 2014. – 416 с.

21. Українська афористика Х – ХХ ст. / Під загальною редакцією Івана Драча та Володимира Черняка. – київ : Просвіта, 2001. Дмитро Донцов. – [Електронний режим] / Режим доступу : <http://ukrlife.org/main/afor/doncov.html>.

22. Українська афористика Х – ХХ ст. / Під загальною редакцією Івана Драча та Володимира Черняка. – київ : Просвіта, 2001. Роман Коваль. – [Електронний режим] / Режим доступу : [http://ukrlife.org/main/afor/koval\\_r.html](http://ukrlife.org/main/afor/koval_r.html).

23. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». – К. , 1998. – 44 с.

24. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 272 с.

#### **Допоміжна:**

1. Деделюк Н. А. Традиції фізичного виховання в Київській Русі: Монографія / Н. А. Деделюк, А. В. Цьось. – Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2004. – 192 с.

2. Довідник фізкультурного працівника / за ред. П. Ф. Савицького. – К. : Здоров'я, 1971. – 444 с.

3. Іваночко В. Дослідження мотивації студенток Львівської комерційної академії щодо різних видів фізичної активності / Вікторія Іваночко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2010. – Т. 2. – С. 82–86.

4. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді : монографія / О. М. Балакірева, Н. О. Рингач, Р. Я. Левін [та ін.]. – Київ : Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, 2007. – 128 с.

5. Каніщева О. П. Оцінка стану здоров'я студентів перших курсів технічних ВНЗ з низькими адаптаційними можливостями / О. П. Каніщева // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 8. – С. 44–48.

6. Козацькі забави: Навчальний посібник / Завацький В. І., Цьось А. В., Бичук О. І., Пономаренко Л. І. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 112 с.

7. Кулинко Н. Ф. История и организация физической культуры : учеб. пособ. / Н. Ф. Кулинко. – М. : Просвещение, 1982. – 223 с.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М. : Радуга, 1982. – 399 с.
9. Левків В.І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку : автореф...канд. пед. наук / Левків Володимир Іванович. – Луцьк, 1998. – 17 с.
10. Українські традиції і звичаї: українська етнографія, народні вірування, традиції, звичаї, обрядовий календар, свята, обереги / [авт. упоряд. : Скляренко В. М. та ін.]. – Харків : Фоліо, 2013. – 318 с.
11. Пономарев Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 284 с.
12. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури. – Ч. 1 / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. – Львів: Троян, 1991. – 104 с.
13. Філь С. М. Історія фізичної культури: навчальний посібник / Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. О. – Харків: ОВС, 2003. – 160 с.
14. Цьось А. В. Витоки фізичного виховання в Україні / Анатолій Васильович Цьось // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 3. – С. 52 – 54.
15. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави: навчальний посібник / Анатолій Васильович Цьось. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – 96 с.
16. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців: Монографія / Анатолій Васильович Цьось. – Луцьк: Надстир'я, 2000. – 376 с.
17. Bowling A. Health-related quality of life: a discussion of the concept, its use and measurement / A. Bowling // Measuring disease / ed. A. Bowling – Philadelphia : Open University Press, 1995. – P. 1–19.
18. Gaj J. Dzieje kultury fizycznej w Polsce / J. Gaj, K. Hadzełek // Akademia Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu. Seria : Podręczniki. – Poznań, 1997. – Nr 45. – 293 s.
19. Konarski S. O skutecznym raz sposobie i inne pisma polityczne / S. Konarski // Skarby Biblioteki Narodowej. – Wrocław, 2005. – S. 347.
20. Kurdybacha L. Pisma wybrane. T. I / L. Kurdybacha. – Warszawa : WsiP, 1976. – 506 s.
21. Maszczak T. O kształceniu nauczycieli wychowania fizycznego / T. Maszczak // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. – 2002. – Nr 5. – S. 2–3.
22. Napierala M. Środowiskowe uwarunkowania samotyczne i motoryczne a Wiek Rozwojowy dzieci i młodzieży, na przykładzie województwoł Kujowsko-Pomorskiego / M. Napierala. – Bydgoszcz, 2008. – 211 s., c. 94.
23. Pietrzak H. Sport w szkołach polskich województwa Śląskiego w latach 1922–1939 / H. Pietrzak // Z najnowszej historii kultury fizycznej w Polsce, t. III. Instytut Wychowania Fizycznego Poznańskiej / B. Woltmann (red.). – Gorzów Wielkopolski : AWF, 1997. – S. 53–62.
24. Popławski A. Pisma pedagogiczne / A. Popławski. – Wrocław : Ossolineum, 1957. – 412 s.
25. Supiński J. E. O gimnastyce / J. E. Supiński. – Lwów, 1867. – 122 s., c.

26. Wilczkowski E., Chodinow W. Zastosowanie treningu obwodowego na zajęciach z wychowania fizycznego i sportu / E. Wilczkowski, W. Chodinow. – Piotrków Trybunalski : NWP, 2012. – 190 s.

27. Zaborniak S. Kultura fizyczna ludności ukraińskiej na ziemiach polskich (1868–1939) / S. Zaborniak. – Rzeszów : Uniwersytet Rzeszowski, 2007. – 543 s.

## ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ ІНТЕРНЕТ

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

2. Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : Указ Президента України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>.

3. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту : Указ Президента України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004>.

4. <http://www.mon.gov.ua> – офіційний сайт Міністерства освіти і науки України.

5. <http://www.osvita.org.ua> – освітній портал.

6. <http://www.nbu.gov.ua> – Національна бібліотека України ім. Вернадського.

7. <http://www.ukrini.org.ua> – Українська ініціатива – бізнес-освіта, МВА, програма стажування за кордоном, бізнес тренінги, програма підготовки менеджерів.

8. <http://www.rada.gov.ua/LIBRARY> – бібліотека Верховної Ради України.

9. <http://www.nplu.kiev.ua/> – Національна парламентська бібліотека України.

10. <http://uk.wikipedia.org> – Вікіпедія, українська відкрита та вільна енциклопедія.

11. Львівський державний університет фізичної культури: <http://ldufk.edu.ua>

12. Наукова бібліотека НПУ ім. М. П. Драгоманова: <http://www.hklib.npu.edu.ua>

13. Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна. Центральна наукова бібліотека: <http://www-library.univer.kharkov.ua/ukr>