

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**КАФЕДРА ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ  
ДО ПРОВЕДЕННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ**

з навчальної дисципліни  
**„Рекреаційно-оздоровча діяльність”**

галузь знань **07 “Менеджмент та адміністрування”**

спеціальності **073 “Менеджмент”**

факультет **туризму**  
рівень освіти: **бакалавр**

**Укладач:**  
**д.пед.н., професор Данилевич М.В.**

**Львів – 2020 р.**

## Семінарське заняття № 1

### Тема. Рекреаційно-оздоровча діяльність у світі та в Україні (2 год.).

Основні терміни і поняття. Здоров'я і здоровий спосіб життя. Історія розвитку фізичної рекреації. Виникнення міжнародного руху спорт для всіх. Міжнародні організації, які популяризують і розвивають рух рекреаційно-оздоровчу діяльність. Передовий досвід організації рекреаційно-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. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
2. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.
3. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія / О. В. Андрєєва. – Київ : ТОВ «НВП Поліграф сервіс», 2015.- 280 с.
4. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи : навч. посіб. / Бондар А. С. – Харків, 2016. – 176 с.

#### Допоміжна:

1. Положення про Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Наказ Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту від 29.05.2003 Б № 1366.
2. Постанова Кабінету Міністрів України від 18 січня 2003 р. «Про утворення центрів фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх»
3. Дутчак М. Стратегія і тактика розвитку спорту для всіх в Україні /М.Дутчак //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С.Єрмакова – Харків. – 2003. – № 16, – С. 3-16.
4. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті / Дутчак М. В. – Київ : Олімпійська література, 2007. – 137с.
5. Данилевич М. Дисципліна «Фізична рекреація» як складова підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / Мирослава Данилевич, Ірина Грибовська // Управління якістю підготовки фахівців: матеріали ювілейної XX Міжнар. наук.-метод. конф. – Одеса, 2015. – Ч. 2. – С. 92–93.
6. Данилевич М. Понятійний апарат професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / Мирослава Данилевич, Любов Чеховська // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім.

М.П.Драгоманова. Сер. 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): [зб. наук. пр.]. – Київ, 2013. – Вип. 10(37). – С. 307–312.

7. Данилевич М. В. Виникнення і розвиток рекреації в країнах світу / Данилевич М. В., Лазурко В. М. // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : зб. наук. ст. міжнар. наук. конф. – Дрогобич, 2010. – С. 184 – 188.

8. Грибовська І. Ставлення учнівської молоді міста Львова до шкідливих звичок / І. Грибовська, М. Данилевич, Я. Пшик // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : мат. V Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2006. – С. 44–46.

9. Ефективність функціонування фітнес-центрів / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Олена Мороз, Ростислав Грибовський // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура : [зб. наук. праць]. – Івано-Франківськ, 2017. – Вип. 25/26. – С. 137–142.

10. Жданова О. Роль Центрів «Спорт для всіх» у залученні населення до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять / Ольга Жданова, Наталія Тхір, Мирослава Данилевич // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2012. – С. 233–238.

11. Зміст співпраці центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» / Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич [та ін.] // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. праць]. – Київ, 2011. – Вип. 13. – С. 181–185.

12. Оздоровча рухова активність : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Київ : Кондор , 2014. – 454 с.

13. Особливості діяльності центрів «Спорт для всіх» різних адміністративних територій / Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Любов Чеховська // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. - Львів, 2011. – Вип.15, т.4.- С.170–175.

14. Чеховська Л. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності : метод. матеріали / Любов Чеховська. – Львів : ЦПД, 2010. – 84 с.

15. Фізична рекреація : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2013. – 78 с.

16. Danylevych M. Historical Review of Future Specialists' in Physical Education and Sports Professional Training for Recreational and Health-Promoting Activity / M.Danylevych, O. Romanchuk, V. Hutsulyak // Using Sports, Culture, and Social Studies as Means to Rediscover Lost Values : proceedings book 6th International Conference on Science Culture and Sport.– Ankara, 2018. – P. 575-583.

## Семінарське заняття № 2

### Тема. Організаційні засади надання рекреаційно-оздоровчих послуг (2 год.).

Менеджмент рекреаційно-оздоровчих послуг. Характеристика керуючої, результуючої та забезпечувальної підсистем. Характеристики рекреаційно-оздоровчих послуг (РОП). Вимоги до надання РОП. Маркетингова діяльність

фізкультурно-оздоровчих клубів. етапи пропаганди, її завдання і принципи проведення; форми пропагандистської діяльності; реклама та принципи її проведення в рекреаційно-оздоровчій діяльності; засоби розповсюдження реклами та оцінка її ефективності.

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

*Методичні рекомендації до виконання практичної роботи:*

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

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

### Рекомендована література

#### Основна:

1. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.

2. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи : навч. посіб. / Бондар А. С. – Харків, 2016. – 176 с.

3. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навчальний посібник / Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248с.

4. Чеховська Л. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності : метод. матеріали / Любов Чеховська. – Львів : ЦПД, 2010. – 84 с.

#### Допоміжна:

5. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія / О. В. Андреева. – Київ : ТОВ «НВП Поліграф сервіс», 2015.- 280 с.

6. Данилевич М. Дисципліна «Фізична рекреація» як складова підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / Мирослава Данилевич, Ірина Грибовська // Управління якістю підготовки фахівців: матеріали ювілейної XX Міжнар. наук.-метод. конф. – Одеса, 2015. – Ч. 2. – С. 92–93.

7. Данилевич М. Понятійний апарат професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / Мирослава Данилевич, Любов Чеховська // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П.Драгоманова. Сер. 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): [зб. наук. пр.]. – Київ, 2013. – Вип. 10(37). – С. 307–312.

8. Данилевич М.В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико методичний аспект : монографія / Мирослава Данилевич. – Львів: ЛА «Піраміда», 2018. – 460с.

9. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В.Безверхня. –Київ : Олімпійська література, 2010. – 248 с.

10. Ефективність функціонування фітнес-центрів / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Олена Мороз, Ростислав Грибовський // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура : [зб. наук. праць]. – Івано-Франківськ, 2017. – Вип. 25/26. – С. 137–142.

11. Приступа Є. Н. Особливості професійної підготовки фітнес-тренерів в умовах сучасної парадигми вищої школи / Є. Н. Приступа, М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська // Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. праць]. – Київ, 2017. – Вип. 9 (91). – С. 96–99.

### Семінарське заняття № 3

**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. Особливості дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні за показниками ЧСС.

На 2 годині заняття студенти розраховують власний рівень фізичного стану.

*Методичні рекомендації до виконання практичної роботи.*

Проводиться прогнозування власного рівня фізичного стану за показниками м'язового спокою (ЧСС, середній артеріальний тиск, зріст, маса тіла і вік) за формулою О. Пирогової.

### Рекомендована література

#### Основна:

1. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять / О. Жданова, М. Данилевич, І. Грибовська // Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи.-Дрогобич: Коло, 2010.-Ч.2, розд.3.- С.154 - 211.

2. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. / Л. Чеховська, О. Жданова, І.Грибовська, М. Данилевич, У.Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.

3. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія / О. В. Андрєєва. – Київ : ТОВ «НВП Поліграф сервіс», 2015.- 280 с.

#### Додаткова

4. Данилевич М. Дисципліна «Фізична рекреація» як складова підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / М. Данилевич, І. Грибовська // Управління якістю підготовки фахівців: матеріали ювілейної XX Міжнар. наук.-метод. конф. – Одеса, 2015. – Ч.2. – С. 92–93.

5. Данилевич М. Оцінка рівня фізичного здоров'я жінок, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю / М. Данилевич, Ю. Ісаєва // Проблеми

активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2010. – С. 220–223.

6. Данилевич М.В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико методичний аспект : монографія / Мирослава Данилевич. – Львів: ЛА «Піраміда», 2018. –460 с.

7. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібн. / Т.Ю. Круцевич, Г.В.Безверхня. – Київ: Олімп. літ-ра, 2010. – 248 с.

8. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навчальний посібник / Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248с.

9. Danylevych M. Modern Look at Training of Prospective Specialists in Physical Education and Sport to Recreational and Health-Related Activities / M. Danylevych, G. Ivanova, P. Slobozhaninov // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2017 –№ 2 (66). – С. 50 – 58.

#### **Семінарське заняття № 4**

**Тема. Методика використання циклічних вправ у рекреаційно-оздоровчій діяльності (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 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:*

Програму оздоровчого тренування з плавання для осіб різного віку і рівня фізичного стану складають застосовуючи таблиці вартості очок Кеннета Купера. 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. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять / О. Жданова, М. Данилевич, І. Грибовська // Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту /Пристапа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.]; за наук. ред. Є. Приступи.-Дрогобич: Коло, 2010.-Ч.2, розд.3.- С.154 - 211.

2. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.

3. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія / О. В. Андрєєва. – Київ : ТОВ «НВП Поліграф сервіс», 2015.- 280 с.

#### Додаткова

4. Данилевич М. Дисципліна «Фізична рекреація» як складова підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / Мирослава Данилевич, Ірина Грибовська // Управління якістю підготовки фахівців: матеріали ювілейної XX Міжнар. наук.-метод. конф. – Одеса, 2015. – Ч. 2.– С. 92–93.

5. Данилевич М. Оцінка рівня фізичного здоров'я жінок, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю / Мирослава Данилевич, Юлія Ісаєва // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. –Львів, 2010. – С. 220–223.

6. Данилевич М. В. Реалізація компетентнісного підходу у підготовці фізкультурних фахівців до рекреаційно-оздоровчої діяльності / М. В. Данилевич // Актуальні проблеми вищої професійної освіти : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ, 2017. – С. 51–52.

7. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В.Безверхня. –Київ : Олімпійська література, 2010. – 248 с.

8. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навчальний посібник / Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248с.

9. Данилевич М. Роль оздоровчого бігу у підвищенні фізичної підготовленості учнів 11–12 років / М. Данилевич, М. Чопик // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 3. – С. 91 – 93.

#### Семінарське заняття № 5

**Тема. Особливості організації та методика проведення оздоровчого тренування з використанням спортивних ігор (2 год).**

Спортивні ігри як засіб рекреаційно-оздоровчої діяльності. Особливості дозування навантаження в оздоровчому тренуванні із використанням спортивних ігор. Особливості методики проведення занять спортивними 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. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять / О. Жданова, М. Данилевич, І. Грибовська // Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М.[та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи.-Дрогобич: Коло, 2010.-Ч.2, розд.3.- С.154 - 211.

2. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 220 с.

3. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія / О. В. Андрєєва. – Київ : ТОВ «НВП Поліграф сервіс», 2015.- 280 с.

### Додаткова:

4. Данилевич М. Дисципліна «Фізична рекреація» як складова підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності / Мирослава Данилевич, Ірина Грибовська // Управління якістю підготовки фахівців: матеріали ювілейної XX Міжнар. наук.-метод. конф. – Одеса, 2015. – Ч. 2.– С. 92–93.

5. Данилевич М. Оцінка рівня фізичного здоров'я жінок, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю / Мирослава Данилевич, Юлія Ісаєва // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. –Львів, 2010. – С. 220–223.

6. Данилевич М. В. Вплив занять спортивними іграми на рівень фізичного здоров'я хлопчиків 11–12 років / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська // Буковинський науковий спортивний вісник. – Чернівці, 2009. – Вип. 2. – С. 13–16.

7. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В.Безверхня. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 248 с.

8. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навчальний посібник / Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248с.

## Семінарське заняття № 6

### Тема. Характеристика 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. Атлетичні види гімнастики, як засоби зміцнення здоров'я та гармонійної тілобудови. Види гімнастики, спрямовані на гнучкість та розтягування.

На 2 години заняття студенти виступають зі своїми презентаціями, підготовленими за темою семінару.

## Рекомендована література

### Основна:



1. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять / О. Жданова, М. Данилевич, І. Грибовська // Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М.[та ін.]; за наук. ред.. Євгена Приступи.-Дрогобич: Коло, 2010.-Ч.2, розд.3.- С.154 - 211.

2. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.

3. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник / Ю.Беляк, І.Грибовська, Ф.Музика, В.Іваночко, Л.Чеховська. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208с.

#### Додаткова:

1. Данилевич М. Оздоровча аеробіка як засіб фізичної рекреації / Мирослава Данилевич, Олег Бубела, Марія Чопик // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 193–195.

2. Данилевич М. Оцінка рівня фізичного здоров'я жінок, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю / Мирослава Данилевич, Юлія Ісаєва // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. –Львів, 2010. – С. 220–223.

3. Данилевич М. Вплив занять оздоровчою аеробікою на показники фізичної підготовленості жінок 18-20 років / Мирослава Данилевич, Олег Бубела, Ольга Нагірна // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: зб. наук. матеріалів / упоряд. І.Є.Руда, В.Ю. Сосіна, І.Б.Рокета. – Львів, 2018. – Вип. 12. – С. 7–11.

4. Данилевич М. В. Проблеми залучення жінок до занять різними видами гімнастики та їх оздоровчий ефект / М. В. Данилевич, О. Ю. Бубела // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів.– Львів, 2007. – Вид. 8. – С. 13–16.

5. Данилевич М. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок / М. Данилевич, І. Грибовська, І. Веретко // Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2006. – Вип. 7. – С. 44–48.

6. Данилевич М. В. Характеристика функціонального стану жінок, які займаються різними видами аеробіки / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська, І. А. Веретко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [зб. наук. пр.]. – Харків, 2005. – Вип. 8. – С. 78 – 80.

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

8. Бубела О. Розвиток швидкісно-силових якостей у бігунів на короткі дистанції з використанням засобів фітнесу / Олег Бубела, Мирослава Данилевич, Чугай Денис // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики і хореографії : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2014. – Вип. 13. – С. 95.

9. Мороз О. О. Спортивно–оздоровча аеробіка і шейпінг: методичні вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці: Рута, 2000. – 31 с.
10. Овчіннікова Н. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості / Н. Овчіннікова, С. Нестерова, В. Сосіна // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 4. – С. 9 – 15.
11. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В.Безверхня. –Київ : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
12. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студенток із захворюваннями кардіореспіраторної системи /С.Куніковський, В.Іваночко, І.Грибовська, М.Данилевич, Р.Грибовський //Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2019. – №2(3). – С. 84-92.
13. Шевців У. Стретчинг як один із видів оздоровчого фітнесу / Уляна Шевців, Ірина Свістельник, Анастасія Шира // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. (10–11 травня 2018 року, м. Львів). – Львів, 2018. – С. 174–177.
14. Hribovska I. Features of Conducting Health-Related Aerobics Classes with Students That Have Deviations in Health / Irina Hribovska, Viktoriya Ivanochko, Myroslava Danylevych // Oxford Journal of Scientific Research. –2015. – Vol. 4, N 1 (9). – P. 520–526.

### **Семінарське заняття № 7**

**Тема. Особливості проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності 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 віку. Методика оздоровчого тренування осіб молодіжного та середнього віку. Методика рекреаційно-оздоровчих занять з людьми похилого віку. Особливості організації оздоровчих занять з жінками.

На 2-годині заняття студенти пишуть підсумкові тести.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять / О. Жданова, М. Данилевич, І. Грибовська // Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М.[та ін.]; за наук. ред.. Євгена Приступи.-Дрогобич: Коло, 2010.-Ч.2, розд.3.- С.154 - 211.
2. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 220 с.
3. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи : навч. посіб. / Бондар А. С. – Харків, 2016. – 176 с.

4. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник / Ю.Беляк, І.Грибовська, Ф.Музика, В.Іваночко, Л.Чеховська. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208с.

**Додаткова:**

5. Данилевич М. В. Проблеми залучення жінок до занять різними видами гімнастики та їх оздоровчий ефект / М. В. Данилевич, О. Ю. Бубела // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2007. – Вид. 8. – С. 13–16.

6. Данилевич М. В. Характеристика функціонального стану жінок, які займаються різними видами аеробіки / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська, І. А. Веретко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [зб. наук. пр.]. – Харків, 2005. – Вип. 8. – С. 78 – 80.

7. Данилевич М. Вплив занять оздоровчою аеробікою на показники фізичної підготовленості жінок 18-20 років / М.Данилевич, О.Бубела, О.Нагірна // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: зб. наук. матеріалів / упоряд. І.Є.Руда, В.Ю. Сосіна, І.Б.Рокета. – Львів, 2018. – Вип. 12. – С. 7–11.

8. Данилевич М. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок / М. Данилевич, І. Грибовська, І. Веретко // Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2006. – Вип. 7. – С. 44–48.

9. Данилевич М. Оздоровча аеробіка як засіб фізичної рекреації / Мирослава Данилевич, Олег Бубела, Марія Чопик // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2014. – С. 193–195.

10. Данилевич М. Оцінка рівня фізичного здоров'я жінок, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю / Мирослава Данилевич, Юлія Ісаєва // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2010. – С. 220–223.

11. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В.Безверхня. –Київ : Олімпійська література, 2010. – 248 с.

12. Оздоровча рухова активність дошкільнят : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 22 с.

13. Оздоровча рухова активність осіб різного віку і статі : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2017. – 40 с.

14. Оздоровча рухова активність студентів : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 78 с.

15. Оздоровча рухова активність школярів : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 85 с.

16. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навчальний посібник / Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248с.

17. Hribovska I. Features of Conducting Health-Related Aerobics Classes with Students That Have Deviations in Health / Irina Hribovska, Viktoriya Ivanochko,

Myroslava Danylevych // Oxford Journal of Scientific Research. –2015. – Vol. 4,  
N 1 (9). – P. 520–526.