

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
імені Івана Боберського**



**СИЛАБУС**

навчальної дисципліни

**“ ФОРМУВАННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ  
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ”**

**Рівень вищої освіти** – третій (освітньо-науковий) рівень

**Ступінь вищої освіти** – доктор філософії

**Галузь знань** – 01 «Освіта/Педагогіка»

**Спеціальність** – 014 Середня освіта (Фізична культура)

**Освітня програма** – «Фізична культура і спорт»

**Кількість кредитів** – 3 – 90 год.,

із них: аудиторних – 30 год.; самостійної роботи – 60 год.

**Форма навчання** – денна, вечірня та заочна

**Рік підготовки** – 2, семестр – 4

**Компонент освітньо-наукової програми** – вибіркова

**Дні занять** – відповідно до розкладу

**Консультації** – відповідно до графіку навчального процесу

**Мова викладання** – українська

Матеріал поділено на 3 модулі. Вид контролю – залік.

**Керівник курсу**

*Павлова Юлія Олександрівна* – професорка,  
кафедри теорії і методики фізичної культури, доктор  
наук з фізичного виховання і спорту, професорка.

*Контактна інформація:*

Адреса: Львів, 79007, вул. Т.Костюшки, 11,  
ЛДУФК імені Івана Боберського, авд.201, тел.  
(032)2603257, e-mail: [pavlova.j.o@gmail.com](mailto:pavlova.j.o@gmail.com)

*Консультації:* вівторок, четвер 14:00-16:00, авд.202

**Опис дисципліни**

**Мета** викладання дисципліни «Формування якості життя дітей та молоді засобами фізичного виховання» – є формування фундаментальних знань, вмінь та навичок стосовно збереження, зміцнення та поліпшення здоров'я та різних параметрів якості життя різних груп населення шляхом підвищення рівня рухової активності та застосування фізкультурно-оздоровчих програм.

Навчальна дисципліна передбачає розвиток як загальних, так і фахових компетентностей, а саме:

- здатності до абстрактного мислення, аналізу і синтезу, критичного оцінювання;
- здатності ефективно спілкуватися (усно і письмово) державною мовою, володіти науковою термінологією;
- вміння використовувати сучасні інформаційно-комунікаційні технології та сучасні інформаційні ресурси для вирішення поставлених завдань і представлення інформації у зрозумілий спосіб;
- здатності до оглядового, пошукового, реферативного читання фахової літератури;
- здатності інтерпретувати та обговорювати вивчений матеріал;
- уміння порівнювати наукові та навчально-методичні дані та характеристики конкретної практичної ситуації;
- здатності працювати самостійно та у команді;
- здатності забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатності зміцнювати здоров'я та поліпшувати якість життя шляхом використання рухової активності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни аспірант буде:

- знати сучасні концептуальні та методологічні підходи до трактування понять «рухова активність» та «якість життя»;
- розуміти зв'язок між здоров'ям, якістю життя та рівнем рухової активності людини;
- знати параметри рухової активності, рекомендованої для збереження і поліпшення здоров'я провідними міжнародними центрами для різних груп населення;
- знати детермінанти високої якості життя, пов'язаної зі здоров'ям;
- знати чинники, які впливають на рівень рухової активності та якість життя осіб різного віку;
- володіти методами оцінювання рівня рухової активності та якості життя різних груп населення;
- вміти інтерпретувати параметри рухової активності та якості життя різних груп населення;
- скласти рекомендації щодо підвищення рівня рухової активності для різних груп населення;
- знати засади, принципи та підходи до моніторингу здоров'язбережної діяльності навчального закладу.

### **Компетентності:**

ЗК.8. Здатність до самоменеджменту, до безперервного саморозвитку та самовдосконалення, професійного і особистісного зростання;

ФК.4. Здатність здійснювати та організовувати науково-педагогічну діяльність у закладах освіти, пов'язану з викладанням навчальних дисциплін сфери фізичної культури та спорту; вибудовувати взаємодію зі студентами, створювати здоров'язбережувальне середовище, позитивні міжособистісні стосунки й доброзичливий психологічний клімат

ПРН 9. Здатність об'єктивно оцінювати власні можливості та можливості інших учасників наукового колективу, їх потенціал, мотивацію, підготовленість тощо для вирішення наукового завдання тощо.

## Навчальний контент

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		л	с	п	лаб	с.р.		л	с	п	лаб	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
<b>Модуль 1</b>													
<b>Змістовий модуль 1. Рухова активність та якість життя: основні поняття, характеристики, особливості оцінювання</b>													
Тема 1. Якість життя: дефініція та підходи до оцінювання в контексті загальних світових тенденцій	19	2	1	2	-	14	19	1	1	1	-	16	
Тема 2. Детермінанти рухової активності та якості життя на рівні макро- і мікросередовища	14	2	2			10	14					14	
Тема 3. Рухова активність: дефініція, норми, оцінювання	15	2	1	2	-	10	15	1	1	1	-	12	
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	<b>48</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>42</b>	
<b>Змістовий модуль 2. Значення рухової активності у поліпшенні якості життя різних груп населення</b>													
Тема 4. Рухова активність і фізична компонента якості життя, пов'язаної зі здоров'ям	13	2	1	-	-	10	11		1	-	-	10	
Тема 5. Рухова активність і соціальна та психічна компонента якості життя, пов'язаної зі здоров'ям.	7	2	1		-	4	11	1	1	-	-	9	
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>19</b>	
<b>Змістовий модуль 3. Моніторинг здоров'язбережної та фізкультурно-оздоровчої діяльності навчального закладу</b>													
Тема 6. Теоретичні та методичні засади моніторингу здоров'язбережної та фізкультурно-оздоровчої діяльності навчального закладу	20	2	2	4	-	12	20	1		2	-	17	
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>17</b>	
<b>Контрольна робота за модулем 1</b>			2										
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>		<b>60</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>78</b>	
<i>Разом</i>	<b>90</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>78</b>	

## Літературні джерела

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. Здорова школа: аспекти освітньої політики : навч. посіб. / авт. кол. : Шиян О. І., Павлова Ю. О., Іванова М. А. [та ін.] ; за наук. ред. Олени Шиян. – Л., 2010. – 216 с.
3. Методичні підходи до оцінювання рівня соматичного здоров'я / Яремко Є. О., Вовканич Л. С., Гриньків М. Я., Павлова Ю. О. – Л. : ЛДУФК, 2013. – 124 с.
4. 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.
5. Здорова школа: довідник шкіл сприяння здоров'ю Львівщини / уклад. Олена Шиян, Юлія Павлова ; за наук. ред. Олени Шиян – Л. : Кольорове небо, 2013. – Ч. 1. – 150 с.
6. Оцінювання фізичної підготовленості та якості життя різних груп населення: монографія / Боднар І., Виноградський Б., Павлова Ю. [та ін.] – Львів : ЛДУФК, 2018. – 132 с. ISBN 978-617-7336-42-5
7. 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:

8. Галаманжук Л. Л. Превентивний розвиток рухової активності дітей дошкільного віку: монографія / Л. Л. Галаманжук. – Кам'янець-Подільський: ПП “Медобори-2006”, 2015. – 500 с.
9. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2008.
10. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009.
11. 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).

## Політика щодо академічної доброчесності

При запозиченні інформації обов'язково посилайтеся на джерело. Плагіат та інші форми нечесної роботи недопустимі. Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. Списування під час тестів та екзаменів заборонені (у т.ч. із використанням мобільних девайсів).

## Політика щодо дедлайнів та перескладання

Відпрацювання лекційних та семінарських занять здійснюється протягом двох тижнів з моменту пропуску заняття або отримання незадовільної оцінки на занятті. Домашні роботи, які здаються із запізненням без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний). Перескладання іспиту відбувається із дозволу відділу аспірантури.

## Політика щодо відвідування

Відвідування лекційних та семінарських занять є обов'язковим. У разі пропуску 1/3 занять аспірант *не допускається* до підсумкового контролю. Для аспірантів, що навчаються за індивідуальним планом, перелік завдань і час їх здавання затверджуватиметься індивідуально. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування, підготовка або участь у змаганнях) навчання може відбутись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

## Політика оцінювання

### *Умови допуску до підсумкового контролю*

- відвідування (або відпрацювання) не менше 2/3 занять;
- складання підсумкових тестів з модулів;
- виконання домашніх завдань №№1, 4, 8;
- «накопичення» за курс не менше ніж 18 балів.

### *Система оцінювання та вимоги*

**Загальна система оцінювання курсу.** Під час навчання впродовж курсу можна набрати 50% балів від загальної оцінки, інші 50% від загальної оцінки можна отримати на екзамені (заліку). Екзамен (залік) – усний, згідно з переліком питань.

**Лекційні заняття.** Лекції проходять у мульти-медіа супроводі. Проте презентації не будуть доступними для ознайомлення після лекційного заняття. Тому важливо робити записи під час лекційних занять. Це дозволить запам'ятати ключові деталі. Що найважливіше – дозволить зосередитися на найважливішій інформації, уважніше слухати і критично сприймати подану інформацію. Нотатки не повинні бути надто детальними. Вони повинні бути достатніми для відтворення інформації у пам'яті після лекції. Якщо ви не робили нотаток під час лекції, то я очікую, що ви їх зробите під час самостійного вивчення конкретної теми. Тексти лекцій представлені в репозитарії (бібліотеки ЛДУФК імені Івана Боберського <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/>).

**Семінарські заняття.** На семінарських заняттях обов'язково мати зошит, ручку. Для якісного засвоєння навчального контенту семінару важливо вчасно (до відповідної теми) виконати домашні письмові завдання. Розраховую на попередню підготовку до розгляду навчальних питань на семінарських заняттях і активну участь в дискусії під час їх обговорення (доповнення, аргументовані заперечення тощо – оцінюються такою ж кількістю балів як і сама відповідь).

**Вимоги до самостійних робіт.** Завдання для домашніх завдань, вимоги до них та терміни їх подання оголошують наприкінці кожної лекції. Вони подані

у методичних рекомендаціях (в репозитарії бібліотеки ЛДУФК імені Івана Боберського <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/>).

### Зміст самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	<b>Тема 1. Якість життя: дефініція та підходи до оцінювання в контексті загальних світових тенденцій</b> Підготувати реферат та презентацію на тему «Методи оцінювання здоров'я та якості життя населення». Конспекти самопідготовки.	14	16
2	<b>Тема 2. Детермінанти рухової активності та якості життя на рівні макро- і мікросередовища.</b> Конспекти самопідготовки.	10	14
3	<b>Тема 1. Рухова активність: дефініція, норми, оцінювання</b> Опрацювати рекомендації провідних світових центрів щодо рівня рухової активності. Конспекти самопідготовки.	10	12
4	<b>Тема 4. Рухова активність і фізична компонента якості життя, пов'язаної зі здоров'ям.</b> Підготувати есе на тему «Фізкультурно-оздоровчі ініціативи / проекти для досягнення позитивних змін у здоров'ї різних груп населення». Конспекти самопідготовки.	10	10
5	<b>Тема 5. Рухова активність і соціальна та психічна компонента якості життя, пов'язаної зі здоров'ям.</b> Конспекти самопідготовки	4	9
6	<b>Тема 6. Теоретичні та методичні засади моніторингу здоров'язбережної та фізкультурно-оздоровчої діяльності навчального закладу.</b> Конспекти самопідготовки (опрацювання кращих практик організації у школі діяльності, орієнтованої на здоров'я та високу якість життя учасників навчально-виховного процесу (на прикладі шкіл Львівської області)	12	17
<b>Разом</b>		<b>60</b>	<b>78</b>

### ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

(для аспірантів, які навчаються за графіком сприяння)

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:
  - конспект з рекомендаціями провідних світових центрів щодо рівня рухової активності;
  - реферат та презентація на тему «Методи оцінювання здоров'я та якості життя населення»;
  - есе на тему «Фізкультурно-оздоровчі ініціативи / проекти для досягнення позитивних змін у здоров'ї різних груп населення»;
  - програма та план дій для організації у школі діяльності, орієнтованої на здоров'я та високу якість життя учасників навчально-виховного процесу;
  - підрахунок відповідей та аналіз отриманих результатів згідно анкет PedsQL, короткий опитувальник ВООЗ для оцінювання якості життя, RAQ-A, IPAQ.

### Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти

Форма навчання	Поточне тестування та самостійна робота						Сума
	ЗМ 1			ЗМ 2		ЗМ3	
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	
<b>Денна (усього балів)</b>	<b>0–20</b>	<b>0–20</b>	<b>0–10</b>	<b>0–20</b>	<b>0–5</b>	<b>0–25</b>	<b>100</b>
Опитування на семінарах	0–5	–	0–5	0–5	–	0–5	
Конспекти самопідготовки	0–5	0–5	0–5	0–5	0–5	0–5	
Практичні роботи	0–5	0–5	–	–	–	0–10	
Самостійні роботи	0–5	0–10	–	0–10	–	0–10	
<b>Заочна (усього балів)</b>	<b>0–20</b>	<b>0–20</b>	<b>0–10</b>	<b>0–20</b>	<b>0–5</b>	<b>0–20</b>	<b>100</b>
Опитування на семінарах	0–5	–	–	0–5	–	–	
Конспекти самопідготовки	0–5	0–5	0–10	0–5	0–5	0–5	
Практичні роботи	0–5	–	–	–	–	0–10	
Самостійні роботи	0–5	0–15	–	0–10	–	0–15	

### Завдання для підсумкового контролю

1. Рухова активність – визначення і оцінювання.
2. Дефіцит рухової активності і сидячий спосіб життя.
3. Рухова активність, необхідна для здоров'я – рекомендації провідних світових центрів для різних груп населення.
4. Рівень рухової активності в Європі – дослідження «Євробарометр», «Поведінка дітей шкільного віку щодо власного здоров'я».
5. Способи та засоби оцінювання рухової активності.
6. Структура, характеристика та засади використання анкет RAQ-A, RAQ-C, IPAQ.
7. Поняття якості життя.
8. Моделі якості життя (модель Фельце і Пері, Торонтська модель, модель Всесвітньої організації охорони здоров'я).
9. Значення здоров'я в структурі якості життя населення. Якість життя, пов'язана зі здоров'ям.
10. Модель якості життя, пов'язаної зі здоров'ям.
11. Структура, характеристика та засади використання анкет PedsQL, SF-36, короткого опитувальника ВООЗ для оцінювання якості життя.
12. Транспорт і рухова активність. Безпека на дорогах як детермінанта рухової активності.
13. Містобудування, архітектура і рухова активність. Доступність об'єктів і можливості для рухової активності.
14. Рухова активність і попередження ожиріння.
15. Рухова активність і подолання болю спини. Рухова активність і сповільнення остеопорозу.
16. Використання фізкультурно-оздоровчих програм для запобігання асоціальній поведінці. (програма “Одинадцять для здоров'я” F-11 (Міжнародна федерація футбольної асоціації – ФІФА). Програма “Баскетбол опівночі”. Проект “Kickz”. Проект “Чесна гра”).
17. Роль фізкультурно-оздоровчих програм у формуванні соціальних зв'язків. Чемпіонати світу серед безпритульних. Перспективи використання фізкультурно-оздоровчих для підвищення освітнього рівня населення та вирішення проблем працевлаштування.

18. Принципи та система моніторингу. Співвідношення між моніторингом і оцінюванням. Загальні принципи проведення моніторингу.
19. Індикатори (показники) моніторингу та їх вимірники. Критерії вибору індикаторів.
20. Система моніторингу здоров'язбережної та фізкультурно-оздоровчої діяльності навчального закладу.
21. Організація у школі діяльності, орієнтованої на здоров'я та високу якість життя учасників навчально-виховного процесу.



