ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО КУЛЬТУРИ

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«РУХОВА АКТИВНІСТЬ В КУЛЬТУРІ ВІЛЬНОГО ЧАСУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ»

(для студентів, які навчаються за індивідуальним графіком)

галузь знань Освіта/Педагогіка
(шифр і назва)

спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт
(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: Факультет педагогічної освіти
(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: бакалавр

Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи рухової активності та вільного часу

Тема 1. *Поняття рухової активності. Норми рухової активності людини.*

Підходи до визначення поняття «рухова активність». Складники рухової активності людини.

Програмно-нормативне забезпечення форм рухової активності різних груп населення.

Підходи до визначення норм рухової активності людини. Організації, які визначають норми рухової активності різних груп населення.

Переваги та недоліки різних способів визначення рівня рухової активності людини.

Тема 2. *Теоретичні основи вільного часу*

Підходи до визначення поняття «вільний час», «дозвілля» та «культура вільного часу».

Структура вільного часу людини. Функції вільного часу.

Підходи до вивчення рухової активності в культурі вільного часу людини.

Змістовий модуль 2. Місце рухової активності в структурі вільного часу різних груп населення

Тема. 1. *Структура вільного часу дітей і місце у ній різних форм рухової активності.*

Структура вільного часу дітей дошкільного віку. Рухова активність дошкільнят у вільний час.

Структура вільного часу дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку. Рухова активність школярів у вільний час.

Тема 2. *Порівняльний аналіз індикаторів, пов'язаних з руховою активністю школярів, в Україні та країнах-членах Active Healthy Kids Global Alliance.*

Особливості оцінювання рухової активності за методикою Active Healthy Kids Global Alliance.

Рівень залучення дітей шкільного віку до неорганізованої ігрової діяльності (active play) в Україні та країнах членах Active Healthy Kids Global Alliance.

Рівень залучення дітей шкільного віку до організованих занять спортом та руховою активністю (organized sport and physical activity) в Україні та країнах членах Active Healthy Kids Global Alliance.

Рівень залучення дітей шкільного віку до активного переміщення (active transportation) в Україні та країнах членах Active Healthy Kids Global Alliance.

Тема 3. *Рухова активність як елемент інформаційного середовища учнів.*

Рухова активність в інформаційному середовищі учнів середнього шкільного віку.

Рухова активність в інформаційному середовищі учнів старшого шкільного віку.

Тема 4. *Структура вільного часу студентів та дорослого населення і місце у ній різних форм рухової активності.*

Структура вільного часу студентської молоді. Рухова активність студентів у вільний час.

Структура вільного часу дорослого населення. Рухова активність дорослих у вільний час.

Змістовий модуль 3. Місце рухової активності в структурі вільного часу громадян за кордоном

Тема 1. *Місце рухової активності у структурі вільного часу школярів зарубіжних країн.*

Форми рухової активності школярів у вільний час (на прикладі США, Великої Британії та Польщі).

Світові тенденції наукових досліджень проблем рухової активності школярів у вільний час.

Тема 2. *Місце рухової активності у структурі вільного часу дорослого населення за кордоном.*

Структура вільного часу дорослих у різних країнах світу.

Проблеми рухової активності дорослих у вільний час

Тема 3. *Світовий досвід організації та управління руховою активністю громадян у вільний час.*

Державні організації, які займаються сферою вільного часу населення за кордоном.

Управління руховою активністю дорослих в різних країнах світу.

Студенти повинні дати усні відповіді по одній тем з кожного змістовного модуля

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми
1.	Діяльність організацій, які визначають норми рухової активності різних груп населення.
2.	Наукові дослідження сфери вільного часу.
3.	Пріоритети у виборі видів діяльності дітьми різного віку у вільний час
4.	Динаміка залучення школярів різних країн до форм рухової активності впродовж останнього десятиліття.
5.	Основні джерела інформації про рухову активність серед дітей різного віку.
6.	Сучасний стан та перспективи організації фізичного виховання студентів та дорослого населення
7.	Дозвілля школярів за кордоном. Проблеми рухової активності дітей в різних країнах.
8.	Структура дозвілля дорослого населення в різних країнах світу.
9.	Діяльність урядових та інших організацій, які вивчають проблеми вільного часу громадян в Україні та за кордоном.

Студенти повинні підготувати інформацію по 2-х з запропонованих тем в усній формі або у вигляді презентації

Індивідуальні завдання

1. **Підготовка реферату.**

Теми рефератів:

- «Сучасні технології визначення обсягу рухової активності людини».
- «Вплив інформаційного середовища дітей шкільного віку на рівень залучення до рухової активності».
- «Країни з найвищим рівнем рухової активності дітей».
- «Світові тенденції рівня рухової активності населення».
- Діяльність приватних фізкультурно-спортивних організацій та їхній вплив на рухову активність дорослого населення.

2**. Підготовка відео про особливості фізкультурно-спортивної інфраструктури населених пунктів в Україні.**

Студенти повинні підготувати не менше 3-х самостійних робіт.

Методичне забезпечення

1. Програма ФК 1-4 класи.
2. Програма ФК 5-11 класи.
3. Global Recommendations on Physical Activity for Health. World Health Organization. Geneva: WHO Press; 2010. 60 p.
4. Tremblay MS, Barnes JD, González SA, Katzmarzyk PT, Onywera VO, Reilly JJ, Tomkinson GR. The global matrix 2.0 on physical activity for children and youth. J Phys Act Health. 2016;13;11;2):343–66.

1. Рекомендована література

Базова

1. Мандюк АБ. Рухова активність в культурі вільного часу як об’єкт наукового дослідження. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Чернігів; 2016;139(2), с. 101–5.
2. Мандюк А. Особливості здійснення рухової активності у вільний час учнями загальноосвітніх шкіл м. Львова. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;3:128–32.
3. Мандюк А. Рухова активність як складова культури вільного часу учнів 12 – 17 років загальноосвітніх шкіл м. Львова. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2016;24:65–72.
4. Мандюк А. Особливості використання спортивних майданчиків школярами для здійснення рухової активності під час дозвілля. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017;27-28:182–8.
5. Мандюк А. Особливості рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років у вільний час. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;2:53–7.
6. Мандюк А, Пелещишин Р. Фактори, які визначають рухову активність учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років / А. Мандюк, Р. Пелещишин // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;5К(86)17, с. 187–92.
7. Мандюк А, Ярошик М, Римар О. Рухова активність в інформаційному середовищі учнів старшого шкільного віку. В: Цьось АВ, Індика СЯ, укладачі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2017;4(40),с. 60–67.
8. Мандюк А. Особливості факторів, що впливають на рухову активність учнів старшого шкільного віку. В: Цьось АВ, Індика СЯ, укладачі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2017;1(37):59–65.
9. Мандюк А.Б. Рухова активність в культурі вільного часу учнів старшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров’я. 2017;2:86–90.
10. Мандюк АБ. Особливості рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 12 – 14 років з різних медичних груп. В: Вісник Чернігів. нац. пед.

ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів;2017;147(2), с. 76–81.

11. Мандюк А. Форми фізкультурно-спортивної діяльності у структурі вільного часу учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років. Фізична активність здоров'я і спорт. 2017;2:13–21.

12. Мандюк А. Місце форми фізичного виховання серед пріоритетних видів діяльності, що здійснюють у вільний час учні загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років. Спортивна наука України [Інтернет]. 2017;6(82):27–33. Доступно: http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/viewFile/654/633

13. Мандюк А. Форми фізичного виховання серед пріоритетних видів діяльності, що здійснюються у вільний час учнями загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018;1:192–196.

14. Мандюк АБ. Форми фізкультурно-спортивної діяльності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років у вільний час. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018;1(64):42–46.

15. Мандюк А. Рухова активність в інформаційному середовищі учнів загальноосвітніх шкіл віком 12–14 років. В: Носко МО, редактор. Вісник Чернігів. нац. пед. університету імені Т. Г. Шевченка. Зб. наук. пр. Чернігів; 2018;152;2, с. 97–101.

16. Мандюк А, Ріпак М. Оцінка функціонального стану відкритих спортивних майданчиків м. Львова. В: Носко МО, редактор. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Зб. наук. пр. Чернігів; 2018;152;2, с. 102–105.

17. Мандюк А, Ярошик М, Римар О, Маланчук Г. Форми рухової активності дітей шкільного віку на відкритих спортивних майданчиках м. Львова. В: Носко МО, редактор. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Зб. наук. пр. Чернігів; 2018;152;2, с. 106–110.

18. Мандюк А. Особливості рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років з різних медичних груп. Молодий вчений. 2018;3.3 (55.3):63–66.

19. Мандюк А. Рівень залученості дітей та підлітків до різних форм рухової активності в Україні та країнах членах Active Healthy Kids Global Alliance. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018;3(65):42–47.

20. Мандюк А. Функціональний стан відкритих спортивних майданчиків у м. Львові. В: Наука ІІІ тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку. Матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Бердянськ: БДПУ; 2018;2, с. 80–82.

21. Мандюк А. Використання фітнес-трекерів для визначення обсягу рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 13–14 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018;2:69–73.

22. Мандюк А. Особливості витрат часу учнями 12–14 років на рухову активність протягом дня. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019;26:91–96.

23. Мандюк А, Мандюк Г, Пелещишин Р. Порівняльний аналіз витрат часу на рухову активність та інші види діяльності, що здійснюються протягом дня

учнями загальноосвітніх шкіл віком 15–16 років. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2019;5К(113)17, с. 204–208.

24. Мандюк А. Використання фітнес-трекерів для визначення обсягу рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–16 років. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2019;3(71):43-47.

25. Мандюк АБ, Линдюк МЯ. Рухова активність у структурі вільного часу школярів зарубіжних країн. Priority directions of science development. Abstracts of the 4th International scientific and practical conference. SPC “Sci-conf.com.ua”. Lviv, Ukraine. 2020. с. 453-457.

26. Мандюк А, Куніковський С, Гандзіарський К, Матвіїв В. Імітаційне моделювання оптимальної кореляції показників витрат часу на рухову активність та інші види діяльності школярів. Фізична активність, здоров'я і спорт.2019;1(33):12–19.

27. Мандюк АБ, Сороколіт НС. Зарубіжні системи фізичного виховання : курс лекцій, Львів, ЛДУФК, 2018;64.

28. Цимбалюк Н. Інституціональна модернізація культурно-дозвіллєвої сфери в Україні [автореферат]. Київ; 2005. 34 с.

29. Ярошик М. Я. Обґрунтування концепції формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності / Марта Ярошик, Андрій Мандюк // Спортивна наука України – 2019. – № 2(90) – С. 145–151.

30. Active Healthy Kids Global Alliance [Internet]. 2018 [cited 2019 Apr. 24]. Available from: https://www.activehealthykids.org/category/global-matrix

31. Global Recommendations on Physical Activity for Health. World Health Organization. Geneva: WHO Press; 2010. 60 p.

32. Physical activity guidelines advisory committee. Physical activity guidelines advisory committee report. Washington, DC: US Dept of Health and Human Services; 2008.

33. Physical activity statistics. British Heart Foundation Centre on Population Approaches for Non Communicable Disease Prevention. Nuffield Department of Population Health, University of Oxford; 2015. 126 p.

34. Physical activity. World Health Organization [Internet]. 2018 [cited 2018 Apr. 2]. Available from: http://www.who.int/topics/physical_activity/en

35. Physical Activity and Your Heart. National heart, lung, and blood institute [Internet]. 2018 [cited 2018 Apr. 2]. Available from: https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/physical-activity-and-your-heart

Додаткова

1. Мандюк АБ. Особливості програм із фізичного виховання в системі середньої освіти США. Нова педагогічна думка. 2013;4:150–3.

2. Мандюк А. Фізичне виховання в системі середньої освіти США. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013;2:210–3.

3. Мандюк А, Літкевич О, Кійко В. Програмно-нормативне забезпечення процесу фізичного виховання в США. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014;2:96–101.
4. Мандюк А. Б. Організація процесу фізичного виховання в загальноосвітніх школах сільської та міської місцевостей. В: Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту. Матеріали VI Міжнар. заоч. наук.-практ. конф. Одеса;2015, С. 163–6.
5. Мандюк А. Особливості процесу фізичного виховання в міських та сільських загальноосвітніх школах. Наука і освіта. 2015;4:163–6.
6. Мандюк АБ. Особливості позакласної фізкультурно-спортивної роботи у середніх загальноосвітніх школах міської та сільської місцевості. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Чернігів; 2015;3,с. 214–7.
7. Мандюк А. Особливості рухової активності школярів у США. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров’я людини. Львів; 2015;19, с. 167–72.
8. American time use survey – 2014 Results. News Pelease. 2015. 25 p.
9. American Time Use Survey User’s Guide. Understanding ATUS 2003 to 2016. Census Bureau; 2017. 112 p.
10. American time use survey. USA: Washington; 2019.
11. Appelqvist-Schmidlechner K. Relationships between leisure time physical activity, physical fitness and mental health among young adult males. European Psychiatry. 2017;41:179.
12. Мандюк А. Особливості рухової активності школярів у США. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров’я людини. Львів; 2015;19, с. 167–72.