

«Затверджую»

Зав. кафедри



Юрій ЮРЧИШИН

“21” 09 2026 р.

**План роботи студентської проблемної групи
«Здоровий спосіб життя та рухова активність дітей і молоді: сучасні
підходи» на 2026-2027 н.р.**

Науковий керівник

Олена КЛЮС

№ п/п	Зміст роботи	Терміни виконання	Відповідаль ний за виконання	примітка
	<i>Заняття 1</i>			
1	Організаційне засідання. План роботи студентського наукового гуртка.	жовтень	Клюс О.А.	
	<i>Заняття 2</i>			
2	Підготовка до участі «Тижня здорового способу життя».	жовтень	Клюс О.А.	
	<i>Заняття 3</i>			
3	Вивчення питання відношення студентів до здорового способу життя. Проведення бесіди на тему «Здоровий спосіб життя».	листопад	Клюс О.А.	
	<i>Заняття 4</i>			
4	Проведення бесіди на тему «Рухова активність – здобувачів вищої освіти КПНУ імені Івана Огієнка».	листопад	Клюс О.А.	
	<i>Заняття 5</i>			
5	Обговорення і виявлення основних проблем ведення здорового способу життя дітей та молоді.	грудень	Клюс О.А.	
	<i>Заняття 6</i>			
6	Обговорення та виявлення основних проблем рухової активності здобувачів вищої освіти КПНУ імені Івана Огієнка.	грудень	Клюс О.А.	
	<i>Заняття 7</i>			
7	Вивчення та обговорення основних компонентів ОНДР. Обговорення основних методів та засобів дослідження.	січень	Клюс О.А.	
	<i>Заняття 8</i>			
8	Вивчення особливості вимірювання основних показників, що характеризують здоровий спосіб життя здобувачів вищої освіти.	січень	Клюс О.А.	

	<i>Заняття 9</i>			
9	Вивчення шляхів покращення здорового способу життя та рухової активності здобувачів вищої освіти.	лютий	Клюс О.А.	
	<i>Заняття 10</i>			
10	Складання плану дослідження наукової роботи.	лютий	Клюс О.А.	
	<i>Заняття 11</i>			
11	Обговорення результатів дослідження.	березень	Клюс О.А.	
	<i>Заняття 12</i>			
12	Підготовка матеріалу до написання статей.	березень	Клюс О.А.	
	<i>Заняття 13</i>			
13	Підготовка студентів до участі у наукових конференціях.	квітень	Клюс О.А.	
	<i>Заняття 14</i>			
14	Підготовка та обговорення доповідей студентів на щорічну студентську конференцію.	квітень	Клюс О.А.	
	<i>Заняття 15</i>			
15	Підведення підсумків наукової роботи студентів.	травень	Клюс О.А.	
	<i>Заняття 16</i>			
16	Планування тематики наукової роботи студентів на наступний рік.	травень	Клюс О.А.	

I. Список членів студентської проблемної групи

Склад проблемної групи:

Прізвище, ім'я	Група
1.Вікторія АНДРЕЄВА	Pol1-B25
2. Юля ІГНАТОВА	Pol1-B25
3. Поліна ТКАЧУК	Ang1-B25
4 Єкатерина ГОРОХОВА	Ang1-B25
5. Софія МУЛИК	Ang1-B25
6. Софія ЛОБАЧЕВСЬКА	Ang1-B25
7. Аліна КАШУБА	Ang1-B25
8.Голустян Володимир	Ukr1-B26

**II. Орієнтовна тематика занять проблемної групи
на 2025 / 2026навчальний рік**

**Заняття 1
13 жовтня 2026 року**

1. Зустріч зі здобувачами вищої освіти проблемної групи щодо організації роботи гуртка.
2. Ознайомлення здобувачів із напрямками наукової роботи гуртка обговорення плану роботи на 2026-2027 рік

**Заняття 2
27 жовтня 2026 року**

1. Обговорення та затвердження тематики завдань науково-дослідної діяльності здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня.
2. Підготовка до участі у науковій конференції. «Формування здорового способу життя учнівської молоді засобами освіти» 2024року

**Заняття 3
10 листопада 2026 року**

1. Вивчення питання відношення студентів до здорового способу життя. Проведення бесіди на тему «Здоровий спосіб життя».
2. Аналіз стан сучасної проблеми щодо формування мотивації у здобувачів до здорового способу життя, вивчення та аналіз наукових джерел та публікацій. Проведення презентації на тему «здоровий спосіб життя»

**Заняття 4
24 листопада 2026 року**

1. Проведення бесіди на тему «Рухова активність—здобувачів вищої освіти КПНУ імені Івана Огієнка»
2. Аналіз та характеристико організації рухової активності здобувачів вищої освіти КПНУ імені Івана Огієнка. Проведення презентацій на тему рухова активність.

**Заняття 5
8 грудня 2026 року**

1. Ознайомленням із основними критеріями оцінювання стану здоров'я.
2. Ознайомлення зі змістом педагогічних тестувань та застосування функціональних проб для одержання емпіричних даних.

Заняття 6
29 грудня 2026 року

1. Ознайомлення із використанням приладів та інструментарію під час проведення наукових досліджень.
2. Ознайомлення із змістом тестування ЄВРОФІТ.

Заняття 7
12 січень 2027

1. Вивчення та обговорення основних компонентів ОНДР предмет, об'єкт дослідження, тема дослідження.
2. Ознайомлення із загально науковими та соціологічними методами дослідження.

Заняття 8
26 січень 2027

1. Ознайомлення із медико-біологічними методами дослідження.
2. Вивчення особливості вимірювання основних показників, що характеризують здоровий спосіб життя здобувачів вищої освіти

Заняття 9
9 лютий 2027

1. Ознайомлення із педагогічним тестуванням
2. Вивчення шляхів покращення здорового способу життя та рухової активності здобувачів вищої освіти.

Заняття 10
23 лютий 2027

1. Ознайомлення із педагогічним експериментом.
2. Складання плану дослідження наукової роботи.

Заняття 11
9 березень 2027

1. Вивчення наукової літератури та аналіз наукової проблеми
2. Обговорення результатів дослідження .

Заняття 12
30 березень 2027

1. Ознайомлення із основними складовими наукової статті.
2. Підготовка матеріалу до написання статей.

Заняття 13

13 квітень 2027

1. Ознайомлення із апробацією дослідження та його метою.
2. Підготовка студентів до участі у наукових конференціях.

Заняття 14

27 квітень 2027

1. Ознайомлення із основними складовими наукової доповіді.
2. Підготовка та обговорення доповідей студентів на щорічну студентську конференцію.

Заняття 15

11 травень 2027

1. Підведення підсумків наукової роботи студентів та обговорення їх результатів
2. Визначення актуальні шляхи «формування здорового способу життя студентів»

Заняття 16

25 травень 2027

1. Визначення проблеми та актуальність дослідження щодо ведення здорового способу життя здобувачів у закладі вищої освіти
2. Планування тематики наукової роботи студентів на наступний рік.

Індивідуальні завдання для членів студентської проблемної групи

№ з/п	Прізвище, ім'я, по батькові виконавця	Тема роботи	Термін виконання	
			початок	кінець
1.	Вікторія АНДРСЕВА	• Аналіз сучасних наукових підходів до використання фізичних вправ як засобу підтримання психічного здоров'я. • Вивчення механізмів впливу фізичних вправ на психоемоційний стан людини. • Аналіз впливу різних видів рухової активності (аеробні, силові вправи, йога, ходьба, оздоровчий біг тощо) на рівень стресу. • Порівняння результатів сучасних наукових досліджень щодо ефективності фізичних вправ у зниженні стресу, тривожності та психоемоційного напруження. • Систематизація чинників, від яких залежить позитивний вплив фізичної активності: вид вправ, інтенсивність, тривалість, частота занять тощо. • Узагальнення отриманих наукових даних та визначення найбільш ефективних підходів до використання фізичних вправ.	2026	2027
2.	Юля ІГНАТОВА	• пошук та опрацювання наукової і науково-методичної літератури з проблеми; • аналіз особливостей рухової активності дітей із порушеннями зору; • визначення видів спорту, доступних та адаптованих для дітей із різним ступенем порушення зору; • характеристику особливостей організації та проведення занять з окремих адаптованих видів спорту; • аналіз впливу занять спортом на фізичний розвиток, психоемоційний стан і соціалізацію дітей;	2026	2027

		• порівняння можливостей застосування різних видів адаптивного спорту; • систематизацію та узагальнення отриманих теоретичних даних; • формулювання висновків і практичних рекомендацій;		
3.	Поліна ТКАЧУК	• пошук та опрацювання наукової і науково-методичної літератури щодо міопії та особливостей її прогресування; • аналіз сучасних наукових даних щодо взаємозв'язку рухової активності та стану зорового апарату; • вивчення можливостей застосування засобів фізичної культури при міопії; • аналіз видів фізичних вправ та рухової активності, рекомендованих особам із міопією; • визначення особливостей дозування фізичних навантажень залежно від стану здоров'я та ступеня міопії; • аналіз показань, обмежень і протипоказань до окремих видів фізичної активності; • систематизацію засобів фізичної культури, які можуть використовуватися для підтримання загального фізичного стану осіб із міопією; • узагальнення результатів сучасних наукових досліджень із зазначеної проблеми; • формулювання висновків і практичних рекомендацій щодо організації рухової активності при міопії;	2026	2027
4.	Єкатерина ГОРОХОВА	• Пошук та опрацювання сучасної наукової і науково-методичної літератури щодо впливу фізичних вправ на функціонування серцево-судинної системи. • Аналіз основних показників функціонального стану серцево-судинної системи та особливостей їх змін під впливом фізичних навантажень. • Вивчення впливу різних видів	2026	2027

		фізичних вправ на частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, серцевий викид та показники кардіореспіраторної підготовленості. • Аналіз впливу систематичної фізичної активності на функціональний стан та адаптаційні можливості серцево-судинної системи. • Вивчення впливу фізичних вправ на функціональний стан кровоносних судин. • Аналіз ролі фізичної активності у профілактиці факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань. • Порівняння впливу різних видів та інтенсивності фізичних навантажень на показники серцево-судинної системи. • Систематизація та узагальнення результатів сучасних наукових досліджень із зазначеної проблеми. • Формулювання висновків щодо значення систематичної рухової активності для підтримання функціонального стану та здоров'я серцево-судинної системи.		
5.	Софія МУЛИК	• Пошук та опрацювання наукової, науково-методичної, історичної та інформаційної літератури щодо становлення і розвитку футбольного клубу «Карпати» (Львів). • Аналіз історичних передумов створення футбольного клубу та основних етапів його становлення. • Вивчення основних спортивних досягнень клубу в різні періоди його діяльності. • Аналіз результатів виступів футбольного клубу «Карпати» у національних змаганнях та визначення його внеску в розвиток українського футболу. • Вивчення особливостей участі клубу в міжнародних та європейських футбольних змаганнях. • Аналіз найбільш значущих періодів, подій і спортивних результатів в історії клубу. • Характеристика сучасного стану	2026	2027

		футбольного клубу «Карпати» та основних напрямів його розвитку. Аналіз діяльності футбольної академії клубу та її значення для підготовки молодих футболістів.		
6.	Софія ЛОБАЧЕВСЬКА	- Пошук та опрацювання сучасної наукової і науково-методичної літератури щодо використання дієтичних добавок у спортивній практиці. - Аналіз основних видів дієтичних добавок, які використовуються спортсменами, та особливостей їх застосування. - Вивчення впливу найбільш поширених дієтичних добавок на фізичну працездатність, відновлення та спортивні результати. - Аналіз рівня наукової доказовості ефективності різних видів дієтичних добавок. - Вивчення особливостей застосування креатину, кофеїну, β-аланіну, харчових нітратів, білкових, вітамінних і мінеральних добавок у спортивній практиці. Pasted markdown - Аналіз основних проблем і можливих ризиків, пов'язаних із безконтрольним або необґрунтованим використанням дієтичних добавок. - Вивчення значення індивідуального підходу, правильного дозування та врахування специфіки фізичних навантажень під час використання дієтичних добавок. - Аналіз питань безпеки використання дієтичних добавок та дотримання антидопінгових вимог у спортивній діяльності. Pasted markdown - Систематизація та узагальнення сучасних наукових даних щодо ефективності й безпечності використання дієтичних добавок спортсменами. - Формулювання висновків щодо раціонального та науково обґрунтованого використання дієтичних добавок у системі	2025	2026

		спортивної підготовки.		
	Аліна КАШУБА	• Пошук та опрацювання сучасної наукової і науково-методичної літератури щодо формування мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом. • Аналіз ролі фізичної культури і спорту у зміцненні здоров'я, підтриманні працездатності та особистісному розвитку здобувачів освіти. • Вивчення сутності мотивації та особливостей її формування у здобувачів освіти. • Аналіз внутрішніх і зовнішніх мотивів, що спонукають здобувачів освіти до систематичної рухової активності та занять спортом. • Визначення основних чинників, які сприяють підвищенню або зниженню мотивації до занять фізичною культурою і спортом. • Аналіз впливу фізичної активності на фізичний і психоемоційний стан, когнітивні функції та навчальну діяльність здобувачів освіти. • Вивчення сучасних підходів і засобів формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом. • Аналіз значення індивідуальних і групових форм рухової активності у формуванні та підтриманні мотивації здобувачів освіти. • Систематизація та узагальнення наукових даних щодо шляхів підвищення мотивації здобувачів освіти до регулярної фізичної активності. • Формулювання висновків та рекомендацій щодо формування і підтримання стійкої мотивації здобувачів освіти до систематичних занять фізичною культурою і спортом.	2026	2027
	Володимир Голосян	• Проаналізувати науково-методичну літературу щодо принципів здорового та раціонального харчування студентської молоді.	2026	2027

		• Визначити особливості харчової поведінки студентів та основні чинники, що впливають на формування їхніх харчових звичок. • Дослідити вплив здорового харчування на фізичний і психоемоційний стан студентів, зокрема працездатність, концентрацію уваги та стійкість до навчального навантаження. • Встановити взаємозв'язок між характером харчування та успішністю навчальної діяльності студентів. • Визначити найбільш поширені порушення режиму та структури харчування серед студентської молоді. • Розробити практичні рекомендації щодо організації здорового харчування студентів з метою підтримання їхньої працездатності та підвищення ефективності навчальної діяльності.		
--	--	--	--	--