

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

**ПРОГРАМА ЗАНЯТЬ
СТУДЕНТСЬКОГО НАУКОВОГО ГУРТКА
«ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ
ВИХОВАННІ РІЗНИХ ВЕРСТ НАСЕЛЕННЯ»**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Фізична культура – частина загальної культури нації, сукупність досягнень суспільства в області фізичного вдосконалювання людини, накопичення знань у процесі історичної практики. В наш час зростає роль педагогіки та фізичного виховання для різних верст населення з метою вирішення завдань оздоровлення та гармонійного розвитку. Сучасні умови життя ставлять високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану організму людини на кожному етапі свого життя.

Зберегти і зміцнити здоров'я є надзвичайно важливим, оскільки близько 75 % хвороб дорослих є наслідком умов життя у дитячому та юнацькому віці. Погіршення стану здоров'я населення України значною мірою залежить від таких чинників, як економічна нестабільність у державі, забруднення довкілля, неповноцінне харчування, недостатність медичної допомоги. Раціонально організований процес фізичного виховання повинен бути спрямований на різнобічний і одночасно пропорційний розвиток рухових якостей. Високі показники фізичної підготовленості служать функціональним фундаментом для розширення фонду рухових умінь та навичок, а також значно збільшують резерв функціональних систем організму. Оскільки кількість проявів рухових якостей дуже велика, то й удосконалювання кожної із них вимагає розробки диференційованої методики.

Тому наш науковий гурток «Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні різних верст населення» та його наукові розробки сприятимуть покращенню та зміцненню здоров'я різних верст населення.

Програма занять гуртка розрахована на 4 роки. Кожна тема включає декілька занять у формі лекцій, семінарів, бесід.

Відвідування гуртка студентами є добровільними.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
занять студентського наукового гуртка

№ теми	Назва тем
1	Здоров'є та здоровий засіб життя
2	Сучасні інноваційні технології оптимізації процесу фізичного виховання різних верст населення
3	Новітні технології для відновлення працездатності та підвищення рівня здоров'я
4	Розвиток фізичних якостей із застосуванням нестандартного обладнання
5	Психологічні особливості діяльності різних соціальних та вікових груп населення
6	Особливості роботи з людьми молодшого шкільного та шкільного віку
7	Особливості роботи з людьми середнього віку
8	Особливості роботи з людьми зрілого віку
9	Загальні методики розробки індивідуальних програм в залежності від вікової та статевої особливості

СТУДЕНТСЬКОГО НАУКОВОГО ГУРТКА
«ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У
ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ РІЗНИХ ВЕРСТ НАСЕЛЕННЯ»

Тема 1: Здоров'є та здоровий засіб життя

1. Складові здоров'я.
2. Чинники які впливають на рівень здоров'я.
3. Вплив використання інноваційних оздоровчих фізичних систем на життя та самопочуття різних верст населення.

Література [1, 2, 4, 6, 9]

Тема 2: Сучасні інноваційні технології оптимізації процесу фізичного виховання різних верст населення

1. Аналітичний огляд новітніх досліджень технологій для різних верст населення.
2. Педагогічні засоби відновлення.
3. Гігієнічні засоби відновлення.
4. Медико-біологічні засоби відновлення.
5. Психологічні засоби відновлення.
6. Основні положення застосування відбудовних засобів.

Література [2, 4, 7, 8]

Тема 3: Новітні технології для відновлення працездатності та підвищення рівня здоров'я

1. Аналіз минулих та сучасних технологій відновлення працездатності.
2. Психологічні засоби впливу на працездатність.
3. Використання мистецтва (музика, малювання, ліплення та ін.) для відновлення працездатності.

Література [4, 5, 9, 12]

Тема 4: Розвиток фізичних якостей із застосуванням нестандартного обладнання

1. Особистий досвід.

Література [3, 8, 12]

Тема 5: Психологічні особливості діяльності різних вікових груп населення

1. Індивідуальні психологічні особливості на різних вікових етапах (дошкільний, шкільний, середній, зрілий та похилий).
2. Вміння використовувати свій творчий потенціал.

Література [3, 4, 11, 12]

Тема 6: Особливості роботи з дітьми дошкільного та шкільного віку

1. Вікові особливості дітей дошкільного віку.
2. Вікові особливості дітей шкільного віку.
3. Особливості дозування використання інноваційних технологій під час занять фізичними вправами для дітей дошкільного та шкільного віку

Література [1, 5, 6, 10]

Тема 7: Особливості роботи з людьми середнього віку.

1. Морфо-функціональні особливості обраного вікового періоду.
2. Принципи, засоби, методи та форми організації фізкультурно-оздоровчих занять людей середнього віку.
3. Нетрадиційні технології для обраного вікового періоду.

Література [1, 7, 11, 12]

Тема 8: Особливості роботи з людьми зрілого та похилого віку

1. Вікові періоди життя зрілої людини.
2. Характерні особливості вікових змін (фізіологічні, біологічні, фізичні).

3. Принципи фізкультурно-оздоровчих занять для людей зрілого та похилого віку.

4. Засоби, методи та форми організації занять з людьми зрілого та похилого віку при використанні інноваційних технологій.

Література [4, 7, 8, 10]

Тема 9: Загальні методики розробки індивідуальних програм в залежності від вікової та статевої особливості

Література [2, 4, 5, 10, 12]

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.

2. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.

3. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 108 с.

4. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору: Підручник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2009. 672 с.

5. Сергієнко Л.П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2011. 264с.

6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. [2-ге вид., переробл. та доп.]. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Література», 2017. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.

7. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. [2-ге вид., переробл. та доп.]. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Література», 2017. Т. 2. Методика виховання різних верст населення. 368 с.

8. Тодорова В. Г. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса: Університет Ушинського, 2023. 206 с.

9. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Вид. 2-ге, перероб. та доп., Дніпропетровськ: Пороги, 2007. 425 с..

10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2007. 272с.

11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2007. 248 с.

12. Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2010. 276 с.