

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

**ПРОГРАМА ЗАНЯТЬ
СТУДЕНТСЬКОГО НАУКОВОГО ГУРТКА
«АКТИВНІ КРЕАТИВНІ ТРЕНЕРИ І ВЧЕНІ»**

Керівники к. н. з фіз. вих. і спорту, доценти:

Чередниченко Інна Анатоліївна, Чухланцева Наталя Вікторівна

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

У сучасному світі, що стрімко змінюється, особливо важливими стають як професійна компетентність, так і здатність до нестандартного мислення, гнучкість, інноваційність. Саме такими якостями повинні володіти активні креативні тренери і вчені, які є рушіями прогресу, розвитку освіти, науки, культури та суспільства загалом.

Надзвичайно важливою на сучасному етапі є співпраця тренерів і вчених, особливо в умовах сучасного інформаційного суспільства, де знання швидко оновлюються, а запит на якісне навчання та інновації зростає. Важливість цієї роботи буде сприяти поєднанню теорії та практики, впровадженню інноваційних підходів, розвитку критичного мислення і креативності, що позитивно буде впливати на спортивний результат у змагальному періоді. Така взаємодія не лише покращує якість навчання, але й сприяє стійкому розвитку фахівців, спортивних організацій і суспільства загалом. Результатом такої співпраці може бути: поява нових програм у підготовці спортсменів до змагального періоду, наукові публікації з практичним спрямуванням, нові підходи в управлінні спортивною діяльністю, створення платформ для навчання та обміну досвідом, поява нових освітніх програм та підвищення якості підготовки фахівців у галузі спорту.

Актуальність напряму пояснюється тим, що він: відповідає сучасним викликам часу, сприяє інноваціям і ефективному обміну знаннями між фахівцями, формує нову культуру навчання та підходи до її втілення, допомагає підготувати професіоналів майбутнього та об'єднує інтелект, досвід і креативність для реальних змін.

Даний напрямок роботи обраний з метою розкриття ролі фахівців, що поєднують у собі науковий підхід і творчу ініціативу, здатних не лише створювати нові знання, а й ефективно передавати їх іншим у процесі практичної діяльності. Ця співпраця тренерів і вчених – унікальна, адже

дозволяє одночасно впливати на сучасників і формувати майбутні покоління через освіту, науку та практику.

Студентський гурток «Активні Креативні Тренери і Вчені» та його наукові розробки сприятимуть:

1. Формуванню інноваційних підходів до навчання, саморозвитку та наставництва.
2. Поєднанню наукової теорії з практикою.
3. Розвитку критичного, креативного та системного мислення у студентської молоді.
4. Створенню та апробації навчальних програм, тренінгових модулів і методичних матеріалів на основі наукових досліджень.
5. Розробці програм підготовки спортсменів різних етапів підготовки до змагального періоду.
6. Підтримці міждисциплінарного підходу в освітньому процесі та дослідницькій діяльності;
7. Формуванню спільноти молодих фахівців у спорті, готових до викликів сучасного світу.
8. Розвитку академічної доброчесності, відповідальності й соціально орієнтованого лідерства.

Таким чином, дослідження проведені спільно зі студентами в рамках роботи наукового гуртка дозволять глибше усвідомити важливість поєднання науки, навчання і творчості, а також окреслити шляхи розвитку майбутніх фахівців у сфері фізкультури і спорту.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
занять студентського наукового гуртка
«Активні Креативні Тренери і Вчені»

№ теми	Назва тем
Освітній і педагогічний аспект	
1	Розробка та впровадження креативних освітніх методик у підготовці спортсменів.
2	Формування нової ролі тренера-педагога як фасилітатора інноваційного навчання.
3	Використання науково-педагогічних підходів, адаптованих до рівня підготовленості й умов занять.
Науково-методичний аспект спортивної підготовки	
4	Інновації при підготовці спортсменів на різних етапах річного циклу.
5	Науково обґрунтовані методи розвитку ігрової діяльності в командних видах спорту.
6	Впровадження креативних тренувальних моделей для спортсменів різного рівня.
7	Використання сучасних технологій спортивного тренерства та наукового супроводу тренувального процесу.
Організаційно-виховний аспект	
8	Креативні стратегії у позаурочній тренерській діяльності.
9	Роль секційної спортивної роботи у формуванні рухової активності та здорового способу життя серед школярів різних вікових груп.

СТУДЕНТСЬКОГО НАУКОВОГО ГУРТКА «АКТИВНІ КРЕАТИВНІ ТРЕНЕРИ І ВЧЕНІ»

Тема 1: Розробка та впровадження креативних освітніх методик у підготовці спортсменів

Креативність як конкурентна перевага в сучасному спорті. Відмінність між традиційними та креативними методиками.

Огляд сучасних креативних підходів:

- Гейміфікація: Впровадження ігрових механік (бали, рівні, нагороди) для підвищення мотивації.
- Edutainment (Навчання через розвагу): Інтеграція інтерактивних, цікавих форм у тренувальний процес.
- Проблемно-орієнтоване навчання (PBL): Розв'язання спортсменами реальних тактичних або технічних задач.
- Метод кейс-стаді: Аналіз реальних ігрових ситуацій для розвитку тактичного мислення.

Етапи розробки авторської методики: Діагностика потреб та рівня підготовки спортсменів; Постановка цілей та завдань; Вибір та адаптація креативних інструментів; Створення алгоритму впровадження.

Практикум: Розробка фрагменту тренувального заняття з використанням однієї з креативних методик.

Література [5, 11, 24]

Тема 2: Формування нової ролі тренера-педагога як фасилітатора інноваційного навчання

Еволюція ролі тренера: від авторитарного інструктора до фасилітатора. Ключові компетентності тренера-фасилітатора:

- Комунікативні навички: Активне слухання, миттєвий зворотній зв'язок (feedback), конструктивна критика;

- Психологічна підтримка: Створення безпечного середовища для експериментів та помилок;
- Навички модерації: Вміння організувати дискусію, мозковий штурм, групову роботу.

Технології фасилітації в тренувальному процесі: Застосування питань, що стимулюють мислення ("Що, якби...?", "Як можна вирішити цю ситуацію?"). Техніки коучингу для розкриття потенціалу спортсмена. Делегування повноважень та спільне прийняття рішень.

Розігрування тренувальних ситуацій з акцентом на роль фасилітатора.

Література [1, 8, 9, 16]

Тема 3: Використання науково-педагогічних підходів, адаптованих до рівня підготовленості й умов занять

Принцип диференціації та індивідуалізації як основа сучасної методики. Класифікація рівнів підготовленості спортсменів: Початковий, середній, високий рівень; Вікові та гендерні особливості.

Аналіз умов проведення занять:

- Матеріально-технічна база (наявність інвентарю, залу).
- Час та тривалість заняття.
- Кількість спортсменів у групі.

Методичні підходи для різних умов:

- Для малих груп/дефіциту часу: Інтенсивні інтервальні тренування, круговий метод.
- Для різного рівня підготовки: Розподіл на потоки, використання диференційованих завдань.
- Для обмежених умов: Використання функціонального тренінгу, підручного інвентарю.

Література [9, 11-13, 15, 22]

Тема 4: Інновації при підготовці спортсменів на різних етапах річного циклу

Поняття макроциклу та його етапів: підготовчий, змагальний, перехідний. Сучасні інноваційні моделі періодизації:

- Блочна система: Концентрація тренувальних впливів.
- Кон'югована система: Послідовне поєднання різних якостей.
- Підхід "A.T.L.A.S." (Adaptive Training & Learning for Athletic Success): Гнучке планування на основі даних.

Інновації на кожному етапі:

- Підготовчий: Використання віртуальної реальності (VR) для відпрацювання тактики.
- Змагальний: Стратегії таперингу (зменшення навантаження) на основі моніторингу ВСР (варіабельність серцевого ритму).
- Перехідний: Активне відновлення та крос-тренінг для підтримки форми.

Аналіз кейсів: Розбір тренувальних програм відомих спортсменів з використанням інноваційних підходів.

Література [10, 12, 13, 16, 18, 24]

Тема 5: Науково обґрунтовані методи розвитку ігрової діяльності в командних видах спорту.

Ігрова діяльність як комплексна характеристика (техніка, тактика, фізична підготовленість, психологія). Метод Small-Sided Games (SSG) / Ігри в обмеженому просторі: Наукове обґрунтування ефективності.

Правила маніпулювання параметрами гри (розмір поля, кількість гравців, правила) для розвитку конкретних якостей.

Constraints-Led Approach (Підхід, керований обмеженнями):

Як створення обмежень (завдання, середовище, індивід) спонукає до виникнення креативних рішень.

Тактичний аналіз за допомогою відео та програмного забезпечення:

- Використання додатків (наприклад, Hudl, Sportscore) для розбору ігрових ситуацій.
- Розвиток "тактичного мислення" у спортсменів.
- Планування серії тренувань, спрямованих на розвиток конкретного тактичного елемента.

Література [7, 8, 14, 16, 17, 21]

Тема 6: Впровадження креативних тренувальних моделей для спортсменів різного рівня.

Модель як система принципів, методів і організаційних форм підготовки.

Модель для початківців (дитячо-юнацький спорт): Акцент на загальній фізичній підготовці, різнобічному розвитку, мотивації через гру ("Long-Term Athlete Development" - LTAD).

Модель для спортсменів середнього рівня: Спеціалізація, інтеграція більш складних техніко-тактичних елементів, основи спортивної психології.

Модель для спортсменів елітного рівня: Індивідуалізація, тонке налаштування таперингу, максимізація продуктивності, робота з мікродозуванням навантаження.

Розробка каркасу тренувальної моделі для однієї з цільових груп (початківці, любителі, професіонали).

Література [7, 8, 12, 17]

Тема 7: Використання сучасних технологій спортивного тренерства та наукового супроводу тренувального процесу.

Технології як інструмент об'єктивізації тренувального процесу.

Технології для збору даних:

- GPS-трекери: Моніторинг навантаження (дистанція, швидкість, прискорення).

- Пульсометри та аналізатори ВСР: Оцінка функціонального стану та відновлення.
- Смарт-тренажери та wearables: Контроль техніки виконання вправ. Технології для аналізу та візуалізації:
- Програмне забезпечення для відеоаналізу.
- Дашборди та платформи для аналізу даних (наприклад, Athlete Management Systems).

Прийняття тренерських рішень на основі даних (Data-Driven Decision Making): Як інтерпретувати дані та корегувати навантаження. Етика використання даних.

Огляд популярних програм та гаджетів, що доступні на ринку.

Література [5, 18, 19]

Тема 8: Креативні стратегії у позаурочній тренерській діяльності.

Позаурочна діяльність як простір для експериментів та розвитку особистості. Форми креативної позаурочної роботи:

- Спортивні квести та ігри на місцевості.
- Тематичні тренування (наприклад, «Гравіті-кроссфіт», "Олімпійський день").
- Воркшопи з відомими спортсменами.
- Створення спортивних клубів за інтересами (наприклад, клуб скайранерів, клуб історичного фехтування).

Мотиваційні стратегії: Система рейтингів та досягнень. Спільна постановка цілей (goal-setting) та публічне визнання успіхів.

Соціальні мережі як інструмент тренера. Ведення спільноти, організація челенджів, онлайн-підтримка.

Література [6, 9, 11, 15, 16, 20, 22]

Тема 9: Роль секційної спортивної роботи у формуванні рухової активності та здорового способу життя серед школярів різних вікових груп.

Секційна робота як основа масової фізичної культури та ранньої профілактики захворювань. Вікові особливості школярів та їх врахування в роботі секцій:

Молодший шкільний вік (6-10 років): Акцент на розвитку рухових якостей, ігрові форми. Середній шкільний вік (11-14 років): Формування інтересу до спорту, основи техніки. Старший шкільний вік (15-17 років): Поглиблені заняття, можливість спеціалізації, профорієнтація.

Формування цінностей ЗСЖ через спорт: Навички здорового харчування. Режим дня та відпочинку. Профілактика шкідливих звичок. Розвиток соціальних навичок (командна робота, лідерство, повага).

Взаємодія з батьками та педагогічним колективом: Інформування про успіхи дитини. Спільні заходи (День здоров'я, сімейні старты).

Література [4, 6, 9, 11, 15, 20, 22, 25]

ЛІТЕРАТУРА

1. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика : монографія. – Київ : Центр учбової літератури, 2018. 524 с.
2. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту : підручник. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ : Освіта України, 2016. 464 с.
3. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2007. 272 с.
4. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Одеса : Атлант ВОИ СОІУ, 2018. 232 с.
5. Інноваційні технології у галузі професійної освіти : електрон. навч.-метод. посіб. / уклад. А. Г. Грітченко. Умань : УДПУ, 2022. 323 с.

6. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / Укладач: О. В. Юденко. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
7. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
8. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навчально-методичний посібн. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
9. Кошева Л. В. Спортивна педагогіка : курс лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» : у 2 ч. Ч. II. Краматорськ : ДДМА, 2025. 114 с.
10. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
11. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 3-тє вид., без змін. Київ : Олімпійська література, 2018. 384 с.
12. Кутек Т. Б. Інноваційні підходи удосконалення навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів : метод. реком. – Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 24 с.
13. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навч. посіб. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 108 с.
14. Матійків І. М., Якимів А. І., Черняк Т. Г. Основи тренерської майстерності : навч.-метод. посіб. Львів : Манускрипт, 2012. 392 с.
15. Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи: навчально-методичний посібник / А. В. Гакман. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2014. 216 с.

16. Павленко В.О., Насонкина Е.Ю., Павленко Є.Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту : підручник. Харків, 2020. 550 с.
17. Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога : навч. посіб. Київ : НУФВСУ, Олімпійська література, 2015. 184 с.
18. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 627 с.
19. Петровська Т. В., Воронова В. І., Гринь О. Р. та ін. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : колективна монографія. Київ : Видавець Позднишев, 2021. 196 с.
20. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посібн. Суми : Сумський державний університет, 2022. 184 с.
21. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник. Київ : Кондор, 2016. 542 с.
22. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія / за ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с.
23. Чухланцева Н. В. Технології підвищення спортивної майстерності для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форм навчання : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНТУ, 2018. 226 с.
24. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. Київ, 2013. 136 с.
25. Юденко О.В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту : навч. посіб. К. : Національний університет оборони України, 2024. 360 с.