

Проведені дослідження функціонального стану організму підлітків говорять про те, що серцево-судинна система у дітей з розширеним руховим режимом більш стійка до навантажень, показники сили кисті рук у тренуваних дітей вище, ніж у дітей з контрольної групи, рівень тривожності у підлітків з експериментальної групи нижче, ніж у їх однолітків з контрольної групи. Таким чином, умови розширеного рухового режиму здійснюють суттєвий вплив на весь комплекс функціональних ознак підлітків, стабільність функціонального стану і зниження рівня тривожності підлітків.

Розширений руховий режим є способом збільшення рухової активності підлітків, враховуючи їх фізіологічні дані і особистісні переваги. Розширений руховий режим є також найбільш доступним засобом рухової активності. В результаті можна зробити висновок, що розширений руховий режим сприятливо впливає на фізичний і функціональний стан організму підлітків.

#### **Література:**

1. Коцепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді. *Інформаційний збірник МОН України*. 2007. № 3. С. 4–9.
2. Назар П. С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. К.: Олімпійська література, 2013. 328 с.

## **ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПРОЄКТНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**М. Прилуцький**

*аспірант кафедри загальної педагогіки та андрагогіки  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник: Хоменко П. В.** – доктор педагогічних наук,  
професор, декан факультету фізичного виховання  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка

Процес формування проєктної компетентності є особисто значущим та вважається успішним, якщо особистість:

– усвідомлює цінність і сенс власного існування, інших людей, живих істот;

- володіє базовими основами культури на рівні загальнокультурної компетентності;
- досягає в одній або декількох предметних галузях методологічної компетентності як рівня освіченості;
- вміє встановлювати успішні соціальні комунікації;
- досягає рівня соціалізації, що забезпечує автономну життєдіяльність;
- здатна розробити технологію досягнення цілей, прогнозувати результати, коригувати власну діяльність;
- володіє способами орієнтації на ринку праці і послуг, самопрезентацією професійних здібностей;
- усвідомлює необхідність неперервної самоосвіти, саморозвитку [2].

Зміст функціональних компонентів зазнає змін в умовах формування проектної компетентності майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту, що наочно показує виділена нами сукупність функцій проектної компетентності: *світоглядна* (формування в проектній діяльності фахівців нових світоглядних стандартів поведінки), *дослідницька* (безперервний розвиток умінь аналізувати, систематизувати, узагальнювати, що забезпечує самостійний пошук особистістю необхідних для створення проекту знань, вибір стратегії і тактики його продуктивної реалізації), *евристична* (розвиток творчих здібностей і пізнавальної активності особистості для отримання нових наукових знань про об'єкт проектування, забезпечення інтелектуально-творчої самореалізацію в проектній діяльності), *інтегруюча* (цілісність проектної діяльності на основі узагальнення, синтезу сукупності знань про об'єкт проектування в різних галузях, що обумовлюють вихід на більш глибокий рівень розуміння взаємозв'язку теоретичних і практичних, психолого-педагогічних, соціально-гуманітарних та професійно-практичних знань в галузі проектної діяльності), *прогностична* (передбачення перспектив використання проектних завдань як засобу навчання, виховання і розвитку), *рефлексивно-оцінювальна* (вироблення критеріїв і показників аналізу та оцінки продукту проектної діяльності), *конструктивно-управлінська* (реалізація ефективного механізму вдосконалення ходу проектування).

Виокремлення функцій проектної компетентності майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту зумовлює необхідність

розробки комплексу умов, що сприяють розвитку цієї компетентності. На основі аналізу комплексу літературних джерел та досвіду проєктної діяльності у галузі фізичної культури і спорту нами виокремлено такі умови: – самоактуалізація особистісного досвіду здобувачів вищої освіти в процесі реалізації проєктної компетентності; – відбір змісту професійної підготовки, які забезпечують системну інтеграцію знань, умінь і навичок; – планування підвищення рівня розвитку проєктної компетентності як динамічного, перспективного та довгострокового орієнтування професійної діяльності майбутнього фахівця фізичної культури і спорту [1].

Формування проєктної компетентності у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту передбачає розвиток специфічних проєктних умінь: проблематизації (самовизначення в проблемному колі проєкту – умінь розглядати проблемну ситуацію, виділяти її основні аспекти, формулювати головну мету та проєктне завдання, пов'язане з розв'язанням цієї головної проблеми), умінь проєктування (цілевизначення, планування, моделювання, конструювання систем), умінь теоретико-практичної свідомої діяльності щодо реалізації проєкту (уміння гнучко змінювати напрям і перебудовувати зміст проєктної педагогічної діяльності, користуватися різними способами професійно-педагогічної діяльності), умінь доцільного вибору й застосування комп'ютерних та інших технологій у проєктній технології, умінь рефлексійної діяльності (самоаналізу поєднання суспільного досвіду з власним задумом, планом дій, самоаналізу, роздуму щодо проєктування свого інтелектуально-духовного потенціалу) .

Отже, процес формування проєктної компетентності являє собою складний, багатоступінчастий характер. Становлення майбутнього фахівця фізичної культури і спорту як суб'єкта професійної діяльності відбувається в процесі інтеріоризації зовнішніх регуляторів (професійних норм і принципів) у внутріособистісний план, в результаті чого формується система професійних ціннісних орієнтацій і суб'єктна позиція майбутнього фахівця, як система його поглядів і установок по відношенню до власного особистісного і професійного саморозвитку. Процес формування проєктної компетентності майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту – це цілеспрямований, науково обґрунтований цілісний процес управління розробкою та

діагностуванням спортивно-оздоровчих та рекреаційних проєктів з використанням еталонів і алгоритмів, що забезпечують функціонування системи відповідно до заданих, чітко фіксованих, критеріально визначених кінцевих результатів.

### **Література:**

1. Иванова Л. В. Модель развития проектной компетентности учителя. *Перспективы науки и образования*, 2014, №3(9). С. 167–170.
2. Ковальчук В. І. Концепція формування проектної компетентності учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Педагогічні науки*. 2011. Випуск. 28. С. 26–33.

## **ЗДОРОВА МОЛОДЬ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО МАЙБУТНЬОГО**

**М. Рак**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник: Момот О. О.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Фізичне виховання дітей та молоді є важливою складовою частиною загальної фізичної культури населення країни і відіграє важливу роль у соціальних процесах розбудови здорової держави. Ускладнення розвитку українського суспільства в умовах трансформації суспільних відносин та державних реформ передбачає активне залучення молоді, як найбільш мобільної, активної та адаптивної до змін частини суспільства, до участі у державотворчих процесах. У свою чергу, такі зміни у суспільстві вимагають застосування наукових обґрунтувань.

За офіційними даними Державної служби статистики України, станом на 1 січня 2020 року, молодь як соціально-демографічна вікова група (від 14 до 34 років) складає 27% від загальної чисельності усього населення України. Порівняно з минулими роками кількість молодого покоління зменшилась на 302 273 осіб. Така демографічна динаміка негативним чином