

Отже, складання добового раціону повинно включати всі потрібні компоненти повноцінної їжі. Розподілення калорійності добового режиму спортсмена залежить від довжини, інтенсивності та виду діяльності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Кузьмінська О. В., Червона М. С. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді. К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. 128 с.
2. Пшендин А. И. Питание спортсменов. ГИОРД: СПб, 2002. 160 с.
3. Таблицы химического состава и питательной ценности пищевых продуктов. под ред. Ф. Э. Будагына. М. : Высшая школа, 1991. 43 с.

### **КРИТЕРІЇ, ПОКАЗНИКИ ТА РІВНІ СФОРМОВАНOSTІ ПРОЄКТНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ**

**Прилуцький М. Д.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Провідним вектором розвитку сучасної педагогічної науки є формування компетентних, орієнтованих на досягнення професійного успіху фахівців. Для виявлення ефективності та дієвості динамічної структури необхідно здійснити рівневу диференціацію здобувачів вищої освіти, задіяних у педагогічному експерименті, необхідно розробити належну систему оцінювання та обліку результатів, яка включає критерії та показники сформованості проєктної компетентності майбутніх фахівців галузі фізичної культури, спорту та здоров'язбереження.

Показники – це параметри, які підтверджують критерії, взаємодіють і утворюють цілісність. Показниками виступають такі інтегральні прояви особистості, як система цінностей (смислів), здатність долучатися до виконання різних видів діяльності, проявити в ній цілеспрямованість, осмисленість, самостійність, творчу активність, відповідальність [4].

Критерій – це принцип оцінки ефективності, а показник – модель кількісної характеристики явища. Вибір критеріїв підпорядкований вимогам, які ставляться до нього: індивідуальність, систематичність, достатня кількість даних про оцінки, тематична спрямованість, об'єктивність, умотивованість оцінок, єдність вимог з боку контролюючих, оптимальність, всебічність, дієвість та гуманність [1].

Педагогічна теорія і практика передбачає загальні вимоги до виділення й обґрунтування критеріїв, які зводяться до таких: 1) критерії повинні відображати основні закономірності функціонування і розвитку аналізованого явища; 2) за допомогою критеріїв повинні встановлюватися зв'язки між всіма компонентами аналізованого явища; 3) критерії повинні розкриватися через показники, за якими можна судити про більший або менший ступінь вираженості даного критерію; 4) критерії повинні відображати динаміку вимірюваної якості в часі та просторі; 5) якісні показники повинні виступати в єдності з кількісними та доповнювати один одного [5].

На основі аналізу комплексу літературних джерел, спостережень на навчально-виховним процесом, експертного опитування та бесід із науково-педагогічним складом кафедр, здобувачів вищої освіти, методистами розроблено технологію визначення критеріїв сформованості проектної компетентності майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту у процесі фахової підготовки, які розкриваються через якісні ознаки (показники):

Мотиваційно-ціннісний критерій – зацікавленість проектною діяльністю, спрямованість на отримання результатів проектної діяльності, виявлення дослідницької ініціативності. Ціннісна орієнтація спирається на певну систему установок, що є зв'язуючою ланкою між потребами особи та її мотивами. Вона стає перехідною властивістю цілісного суб'єкта, тому що потреба може втілюватись у різних мотивах [2].

Мотиваційно-ціннісний критерій відображає аксіологічну і стимулюючу функції проектної діяльності майбутнього фахівця фізичної культури та містить в собі систему мотивів і потреб, особистих цінностей і сенсів, що регулюють проектну діяльність. Цей критерій є системотворчим складником ціннісно-сислової позиції фахівця, що припускає розуміння сенсу і значення проектної діяльності в системі професійної підготовки, прагнення до професійно-творчої самореалізації.

Значну роль у формуванні мотиваційно-ціннісного критерію проектної компетентності відіграють мотиви самопізнання і саморегуляції, які забезпечують активність майбутніх фахівців фізичної культури та спорту у контексті набуття цінностей проектної діяльності. Зазначена компетентність фахівця реалізується лише за умови особистісної зацікавленості здобувачів вищої освіти в ефективності проектної діяльності. Означене вище підкреслює значення мотиваційно-ціннісного критерію в структурі проектної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та здоров'язбереження.

Когнітивний критерій – сформованість системи проектних знань (визначення проекту, специфіка спортивно-оздоровчих та рекреаційних

проектів, вимоги до проектування, критерії оцінки якості проекту); наявність знань про оцінку результативності проекту та його соціального значення.

Реєструючи обсяг проектних знань, вважаємо доречним аналізувати те як майбутній фахівець формулює визначення професійних понять, розкриває їх зміст, знаходить ієрархічні та інші залежності між ними; якою кількістю професійних термінів він оперує. Досліджуваний критерій розкриваючи креативну функцію проектної діяльності, акумулює інтелектуальні уміння, а також систему проектних умінь майбутнього фахівця, систематизує та узагальнює результати індивідуального досвіду проектної діяльності в галузі розробки та впровадження спортивно-оздоровчих та рекреаційних проектів. Цей критерій впливає на формування стилю наукового мислення здобувача вищої освіти, що визначає характер готовності і прагнення особистості здобувати, аналізувати, інтерпретувати інформацію і науково обґрунтовано використовувати її у процесі розробки проектів. Когнітивний критерій дозволяє оцінити здатність особистості концентрувати мислення на вирішенні проектних завдань, що можуть стихійно виникати в результаті розбіжності наукових ідей і концепцій або розходження теорії і практики.

Діяльнісний критерій – володіння різноманітними способами пошуку, обробки та аналітичної оцінки інформації; готовність до об'єктивної оцінки проміжних і кінцевих результатів проектування; оперування основами проектування в професійній сфері.

Виокремлення діялісного критерію пояснюємо тим, що володіння проектними знаннями, які обумовлюють розвиток різноманітних сфер професійної діяльності майбутнього фахівця фізичної культури і спорту, є лише необхідним компонентом його професійного саморозвитку та потребує здатності використовувати отримані знання проектування у професійно-практичній діяльності і забезпечується впровадження системи професійних умінь і навичок. Діяльнісний критерій передбачає засвоєння комплексу проектних дій та операцій для забезпечення професійного супроводу підготовки майбутнього фахівця фізичної культури, спорту та здоров'язбереження. Критерій оцінюється за сформованістю системи професійних вмінь (управлінських, технологічних, організаційних, проектувальних, соціально-комунікативних); уміння ставити мету й досягати належного ефекту проектування; уміння здійснювати самоконтроль, самоаналіз й самооцінку результатів проектної діяльності; розвиток вольових якостей при розв'язанні проектних завдань.

Вважаємо, що саме діялісний критерій сформованості проектної компетентності майбутнього фахівця відображає процесуальну сутність інтегрованого вивчення професійно-орієнтованих навчальних дисциплін

у сучасному закладі вищої освіти. Вважаємо за доречно навести наукову позицію І. Зязюна про те, що для того щоб зробити зміст освіти діяльнісно орієнтованим, його необхідно структурувати за предметним і діяльнісним принципами [3].

В аспекті виокремлення діяльнісного критерію визначено таку послідовність інтелектуальних дій з формування проєктної компетентності: засвоєння нового матеріалу щодо проєктної діяльності та особливостей розробки спортивно-оздоровчих та рекреаційних проєктів; осмислення отриманої інформації та формування проєктних понять; узагальнення, систематизація та закріплення проєктних знань, умінь та навичок; застосування проєктних умінь та навичок в практичній сфері, генерування досвіду проєктної діяльності.

Рефлексивно-оціночний критерій – здатність майбутнього фахівця проводити оцінку ефективності власної проєктної діяльності; готовність оцінити результати проєктної діяльності в контексті особистісної і соціальної значущості; здатність робити висновки і корегувати ефективність проєкту.

Рефлексивно-оціночний критерій містить насамперед рефлексивні характеристики, що передбачають: аналіз та адекватне оцінювання власних навичок до проєктної діяльності (самооцінка, самоконтроль); вміння координувати діяльність усіх учасників процесів проєктування; організувати свою подальшу самопідготовку та саморозвиток у галузі проєктування, а також визначається вмінням контролювати власну проєктну діяльність. Виокремлення цього критерію обґрунтовуємо тим, що оцінка результатів проєктувальної діяльності має важливе значення для розвитку самооцінки особистості майбутнього фахівця. В контексті виокремлення рефлексивно-оціночного критерію оцінюються: зміст потреб і мотивації проєктної діяльності; ступінь інтеріоризації професійних цінностей (ступінь усвідомлення відповідальності за результати власної проєктної діяльності); рівень мобілізації проєктних знань, умінь, навичок і професійно значущих якостей особистості; якість соціальних установок на проєктну діяльність, рівень стабільності професійних інтересів.

На основі аналізу результатів діагностики за всіма показниками виділених критеріїв були визначені відповідні рівні сформованості проєктної компетентності майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту у процесі фахової підготовки: креативний (системний), продуктивний (функціональний), базовий (елементарний).

Базовий (елементарний) рівень сформованості проєктної компетентності в галузі розробки спортивно-оздоровчих та рекреаційних проєктів зумовлений можливістю виконання завдань «за принципом аналогії», «за алгоритмом», при повній відсутності креативності та самостійності.

Продуктивний (функціональний) рівень сформованості проєктної компетентності майбутніх здобувачів в галузі фізичної культури і спорту – це знання способів фіксації інформації та різних варіантів їхнього поєднання; внесення певних змін на етапі створення проєкту, проміжний контроль результатів.

Креативний (системний) рівень сформованості проєктної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту передбачає знання способів самостійного отримання та фіксації інформації, моделювання різних компонентів проєктної діяльності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Гвоздецька Ю. В. Формування професійної компетентності майбутніх викладачів основ технологій харчових виробництв у процесі фахової підготовки: дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Умань. 2018. С. 342.
2. Дряпіка В. І. Соціально-педагогічні основи формування орієнтацій студентської молоді на цінності музичної культури : дис. доктора пед. наук : 13.00.01. К., 1997. 399 с.
3. Зязюн І. А. Філософія педагогічної дії : монографія. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 608 с.
4. Краевский В. В. Педагогика и ее методология: вчера и сегодня. Интернетжурнал «Эйдос». 2003. 2 декабря. URL: <http://www.eidos.ru/journal/2003/0711-03.htm>.
5. Терещук Г. В. Основи педагогічних досліджень. Ольштин: WSiE TWP, 2010. 326 с.

## **ВПЛИВ ВПРАВ СИСТЕМИ ПЛАТЕС НА МОТИВАЦІЮ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

**Прус І. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник: к.п.н., доц. Бондаренко В. В.**

Фізична культура – невід’ємна частина життя людини. Заняття фізичними вправами мають значний вплив на працездатність членів суспільства, саме тому знання та вміння у сфері фізичної культури повинні формуватися в закладах освіти. Чималий внесок у формування знань з фізичної культури молоді здійснюють заклади вищої освіти.

Складовою частиною методики навчання фізичної культури є система знань щодо проведення занять фізичними вправами зі студентами, навчальна діяльність яких за останні роки змінилася настільки, що їх адаптаційно-компенсаторні механізми не можуть впоратися з усіма навантаженнями. Навчання у закладах вищої освіти