

ефектам різними засобами проявляються, «вискакують», світаються всіма кольорами, блимають тощо. Виникає цілком доцільне питання: навіщо все це. Це багатокольорове зображення перш за все призводить до перевищення емоційного сприйняття навчальної інформації, відволікає від її змісту. Ті, що навчаються, перш за все очікують, яким буде інший слайд за кольором, яскравістю, анімаційними ефектами, проте, зовсім не зосереджуються на самій навчальній інформації. Отже, маємо ефект низького ККД: багато затрат з мінімальним результатом.

Вирішення цих проблем можливе лише шляхом ретельного дослідження психолого-педагогічних, методичних, фізіологічних та ергономічних аспектів використання сучасних мультимедійних засобів навчання та відповідного програмного забезпечення у навчально-виховному процесі освітніх закладів.

У зв'язку з цим, на кафедрі методики фізики та мультимедійних засобів навчання ПНПУ імені К.Д. Ушинського було розпочато психолого-педагогічне дослідження рівня, якості та ефективності використання мультимедійних засобів навчання у навчально-виховному процесі освітніх закладів; виявлення чинників, що впливають на ефективність навчально-виховного процесу із застосуванням МЗН, а саме:

- з'ясування вікових особливостей процесів сприйняття, розуміння, запам'ятовування навчальної інформації, що передається засобами мультимедіа;
- визначення вимог щодо відбору, об'єму, форми, якості і часу трансляції навчальної інформації;
- виявлення ергономічних аспектів дій учителя (викладача) та учнів (студентів) під час застосування МЗН у навчально-виховному процесі.

Основними ідеями дослідження є положення про те, що використання МЗН, програмного забезпечення, педагогічних програмних продуктів у навчально-виховному процесі має:

- бути доцільним і обґрунтованим за методичними, психолого-педагогічними, ергономічними, санітарно-гігієнічними показниками;
- розпочинатися з виявлення рівня інформатичної освіти учителів, їхньої усвідомленості можливостей комп'ютера як засобу навчання, схильності до використання сучасного мультимедійного обладнання, наявності таких професійно-особистісних якостей, які необхідні для реалізації принципів педагогіки співпраці: демократичність, відкритість, альтернативність, діалогічність, рефлексивність;
- бути включеним у навчально-виховний процес педагогічних ВНЗ, спрямованим на формування у майбутніх учителів спеціальних знань не тільки з використання МЗН у подальшій педагогічній практиці, але й зі створення власних розробок інформаційних проектів, які б відповідали необхідним вимогам стосовно цього і були б спрямовані на ефективне навчання учнів.

Ми сподіваємося, що результати дослідження і створення відповідних методичних рекомендацій сприятимуть вирішенню психолого-педагогічних, методичних, ергономічних проблем, що виникають під час використання МЗН у навчально-виховному процесі освітніх закладів.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ СПОСОБІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

*Жамардій В.О. (м. Полтава)*

Здоров'я населення є інтегральним показником суспільного розвитку країни, відображенням її політичного, соціально-економічного та морального

станів, могутнім чинником формування демографічного, економічного, трудово-го потенціалів держави й суспільства.

У нас час є всі підстави стверджувати, що сучасний стан фізичного виховання населення України не відповідає тим вимогам, які сприяли б збереженню та зміцненню здоров'я людини, адже медико-демографічна ситуація, яка склалася останнім часом в Україні, свідчить про незадовільний стан здоров'я населення, що виявляється у низькій народжуваності, порівняно високому рівні смертності, скороченні середньої очікуваної тривалості життя, у поширенні захворювань.

За даними соціологічних опитувань лише 15% українців вважають себе здоровими. Наукові дослідження свідчать, що напружена інтелектуальна діяльність призводить до зменшення часу, який використовується для рухової активності, викликає погіршення фізичного стану здоров'я, зменшує загальний опір організму до впливу несприятливих чинників [2, 8].

Хвороби залежать в першу чергу від чинників ризику захворювань та стилю життя. Їх коріння лежить в способі життя, поширеності шкідливих звичок, зміні традицій харчування, підвищенні психоемоційних навантажень, зниженні фізичної активності населення. А це вимагає посилення уваги до стану власного здоров'я, як основи його збереження у більш зрілому віці.

Останні десятиріччя характеризуються стрімким зниженням загального рівня здоров'я учнівської та студентської молоді. У системі життєвих цінностей створився феномен гіпертрофованого прагнення мати матеріальні блага, не забезпечені рівнозначним намаганням ці блага створювати. У сучасній молоді не сформовано загальне цілісне поле однозначно значущих чи не значущих сфер життя. Тож постає питання про першочергове розв'язання проблеми здоров'я та здорового способу життя молоді в сучасних умовах.

Вивчення проблеми здоров'я і формування здорового способу життя студентської молоді висвітлювалося в дослідженнях різних науковців: О.Я. Дубогай, М.Я. Віленського, Н.І. Кочур. Спеціальні праці висвітлюють зв'язки здорового способу життя з фізичним, психічним та соціальним станом людини. Але як зазначають численні науковці відношення населення до фізкультурно-оздоровчих занять, норми звичної рухової активності здоров'я не дослідженні в повному обсязі [3, 122].

Мета дослідження полягала у проведенні комплексної оцінки рівня здоров'я студентів Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка протягом навчання на I-IV курсах у взаємозв'язку з дотриманням норм здорового способу життя. В завдання дослідження входило проведення аналізу основних показників стану здоров'я студентів; розкриття причин низького рівня показників здоров'я студентів; визначення основних шляхів підвищення рівня здоров'я студентів.

Для досягнення мети дослідження використано низку загальнонаукових і спеціальних методів дослідження, взаємопов'язаних та послідовно застосованих у ході дослідження: метод аналізу та синтезу (для формування теоретико-методологічних засад дослідження); класифікаційно-аналітичний метод – при дослідженні основних чинників впливу на здоров'я студентів; метод головних компонент – для розрахунку комплексних індексів здоров'я; методи моделювання – при розробці моделі гармонійного духовного розвитку особистості; математичні методи – для розрахунку загального стану здоров'я студентів; методи статистичного аналізу та прогнозування – для оцінки стану та динаміки змін індексів здоров'я. Інформаційною базою дослідження є документи та база даних показників здоров'я населення країн Європейського регіону "Здоров'я для всіх" Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), документи та статистичні дані, законодавчі та нормативні акти України з проблем відтворення та використання людського потенціалу, довідково-інформаційні видання, дослідження зарубіжних та вітчизняних авторів, матеріали науково-практичних

конференцій. Побудову діаграм та таблиць виконано із застосуванням програмного пакету Microsoft Excel.

В опитуванні взяли участь 100 респондентів, студенти природничого, психолого-педагогічного, фізико-математичного та філологічного факультетів Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка. Серед опитаних переважали дівчата, що пояснюється статевою диспропорцією характерною для педагогічного вузу.

Спеціально розроблені анкети включали систему питань, спрямованих на виявлення особистісної тривожності, нейродинамічних та психофізіологічних характеристик, розповсюдження шкідливих звичок, ставлення до фізичної культури і спорту, раціонального харчування, відпочинку, режиму дня. Отримані дані порівнювались з аналогічними показниками у студентів, які навчались на різних курсах.

Загальна оцінка рівня здоров'я студентів дозволила зробити висновки: високий рівень здоров'я мають 4,5% студентів; рівень здоров'я вище середнього мають 18% студентів, середній рівень – 40% студентів, нижче середнього – 9% та 28,5% відповідно, низький. Результати проведеного дослідження відображені на діаграмі 1.

Як бачимо, рівень фізичного здоров'я студентів педагогічного університету дуже низький, у них не сформована стійка установка до здорового способу життя: протягом навчання в університеті рівень фізичного здоров'я продовжує знижуватися; навчання студентів у ВНЗ супроводжується певними порушеннями компенсаторно-приспосувальних механізмів організму, що призводить до суттєвого погіршення здоров'я, схильності до шкідливих звичок. Дані анкетного опитування вказують на зниження кількості студентів, які займаються фізичною культурою і спортом; кількість студентів, які палють, вживають алкогольні напої лишається досить високою. Регулярно харчується близько 40% студентів.



У сучасних умовах не може йтися про обмеження навчального навантаження, тому необхідно навчити студентів дотримуватись норм здорового способу життя, формувати особисту культуру здоров'я; формування культури здоров'я постійно удосконалюється, проте у відношенні технологізації даного процесу і специфіки можливостей інноваційних організаційно-структурних побудов, що функціонують в умовах здоров'я зберігаючої системи освіти, ця проблема не вирішена; основні напрямки розвитку системи формування культури здоров'я потребують поліпшення теоретико-методологічних засад, посилення оздоровчого, культурологічного підходів у навчально-виховному процесі; для покращення харчування студентів необхідно збільшити тривалість великої перерви до 30 хвилин та введення великої перерви для студентів факультетів, які навчаються у другу зміну; для профілактики гіподинамії та покращення навчального процесу, під час проведення аудиторних занять з усіх дисциплін необхідно проводити динамічні паузи; для покращення культури здоров'я та залучення студентського загалу до здорового способу життя необхідно активізувати співпрацю кафедри фізіології і валеології із студентською радою.

## Література

1. Грибан, В. Г. Валеологія : Навчальний посібник / В. Г. Грибан. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
2. Міхеєнко, О. І. Валеологія : основи індивідуального здоров'я людини : навчальний посібник / О. І. Міхеєнко. – Суми : ВТД "Університетська книга", 2009. – 400 с.
3. Пирогова, Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – Киев : Здоров'я, 1989. – 167 с.

## **ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

*Касячук О.В. (м. Київ)*

Одним із основних аспектів реформування медичної освіти є впровадження в навчальний процес сучасних педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій, здатних забезпечити підготовку висококваліфікованих кадрів готових до професійного розвитку та самовдосконалення протягом усього життя.

Інформаційно-комп'ютерні системи активно та широко розповсюджуються на різноманітні сфери життєдіяльності людини, серед них безумовно і освітня галузь.

Ефективне використання студентами світового інформаційного потенціалу є визначальним чинником зближення вітчизняної та Європейської вищої освіти. У Законі України "Про Концепцію Національної програми інформатизації" вказується на необхідність підготовки молоді до сприйняття все більш зростаючого потоку інформації. На місце її пасивного сприймання ставиться самостійний пошук нової інформації, вміння аналізувати і використовувати інформаційний потенціал для орієнтації у провідних концепціях і теоріях, щоб на їхній основі формувати власне мислення. Студент повинен навчитися володіти прийомами самостійного пошуку, збору, обробки, аналізу та синтезу інформації, отримати знання, вміння і навички інформаційного самозабезпечення з навчальної і науково-дослідної діяльності [1].

Обсяг наукових знань у медичній сфері майже повністю поновлюється кожних 4-5 років. Враховуючи цю обставину, в організації навчально-методичного процесу у вищому навчальному медичному закладі III-IV рівнів акредитації самостійна робота студентів включає різноманітні види індивідуальної та колективної навчальності діяльності здійснюється особисто студентами на аудиторних та позааудиторних заняттях із урахуванням їхніх індивідуальних особливостей і пізнавальних можливостей під опосередкованим керівництвом викладача. Завдяки глобальній мережі Internet студенти мають необмежений доступ до інформації, а тому змінюється і роль викладача, який повинен швидко аналізувати та обробляти наукову інформацію.

Входження України в єдиний освітній простір Європи вимагає модернізації освітньої діяльності вищих навчальних закладів у контексті Європейських вимог та сприяє практичному приєднанню до Болонського процесу. Проблема самостійної роботи студентів була актуальною в різні періоди розвитку вищої освіти і розглядалась як важлива форма організації навчального процесу і основним видом навчально-пізнавальної діяльності студентів [2].

Організація самостійної роботи студентів потребує вирішення, комплексу завдань, спрямованих на підвищення ефективності організації навчально-методичного процесу засобами інформаційно-комунікаційних технологій.

При організації навчально-методичної роботи студентів по засвоєнню ними навчального матеріалу, який не вивчається під час практичних занять та