

- М. : Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
4. Медицинская реабилитация (руководство) / под редакцией академика РАМН, профессора В. М. Боголюбова : в 3 томах. – Т. 2. – М., 2007. – 629 с.
  5. Віброплатформа ViaGym. Технічний опис і інструкція з експлуатації. – 21 с.
  6. Режим доступу : [info@viagym.com.ua](mailto:info@viagym.com.ua).
  7. Режим доступу : [http://www.vekka.ru/product/2099/Vibroplatforma\\_Physio\\_Plate\\_MED\\_GOLD](http://www.vekka.ru/product/2099/Vibroplatforma_Physio_Plate_MED_GOLD)
  8. Режим доступу : [http://www.vekka.ru/product/2100/Vibroplatforma\\_Physio\\_Plate\\_My\\_FIT](http://www.vekka.ru/product/2100/Vibroplatforma_Physio_Plate_My_FIT)
  9. Режим доступу : [http://www.vekka.ru/product/2101/Vibroplatforma\\_Physio\\_Plate\\_My\\_GOLD](http://www.vekka.ru/product/2101/Vibroplatforma_Physio_Plate_My_GOLD)
  10. Режим доступу : [http://www.samaramed.ru/review/review\\_331.html](http://www.samaramed.ru/review/review_331.html)
  11. Режим доступу : <http://www.kreslo-plus.ru/catalog/goods-restart-t31/list-opisanie.html>
  12. Режим доступу : <http://www.sport-1.ru/pages/7/item-9>

**Попадюха Ю. А., Степанюк Н. В., Шалда С. В. Применение виброплатформ-тренажеров в физическом воспитании и спорте студентов.**

*В работе рассмотрены перспективы использования виброплатформ в физическом воспитании и спорте студентов для снятия усталости после нагрузок, профилактики перетренировки и повышения самочувствия после тренировок. Проанализировано действие виброплатформ, проведены экспериментальные исследования влияния виброплатформы ViaGym на состояние организма и самочувствие студентов-спортсменов, для снятия усталости после физических нагрузок и профилактики перетренировки.*

**Ключевые слова:** виброплатформа, тренировка, контроль самочувствия, физическая нагрузка, спортсмен, функциональное состояние.

**Popadyuha Y. A., Stepanyuk N. V., Shalda S. V. Application vibroplatform trainers in physical education and sport students.**

*The paper discusses prospects for the use vibroplatform in physical education and sport students to relieve fatigue after stress, prevent overtraining and enhance well-being after training. Analyzed the effect of vibroplatform, experimental studies of the effect vibroplatformy ViaGym on the state of the body and being student-athletes, to relieve fatigue after exercise and prevention of overtraining.*

**Keywords:** vibroplatform, training, monitoring health, exercise, athlete, functional state.

**Прокоф'єв Є. Г.**

**Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ  
В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

*Професійна педагогічна діяльність в умовах сучасної інформатизації освіти, переходу до дистанційних її форм, наполегливо висуває проблему перегляду технологій, спрямованих на покращення психолого-педагогічного супроводження такого навчання. Застосування інноваційних технологій навчання за дистанційною формою, заснованих на класичних методах дидактики, дадуть надійну основу для збільшення комунікативної активності.*

**Ключові слова:** дистанційне навчання, інформаційні технології, принципи педагогічної технології, види діяльності, синергізм.

Сучасні світові тенденції соціально економічного розвитку країни спонукають до подальшого творчого пошуку з метою вдосконалення освітніх систем і впровадження відповідних технологій, спрямованих на забезпечення можливості неперервної професійної освіти протягом усього життя людини.

Враховуючи сказане, а також зважаючи на прискорення соціально економічного розвитку України, перед вищою школою постали нові нетрадиційні завдання, спрямовані на відродження та розбудову національної системи освіти як найважливішої ланки виховання відповідальних громадян; забезпечення пріоритетності розвитку людини; виведення освіти в Україні на рівень освіти розвинутих країн світу шляхом докорінного реформування її

концептуальних, структурних, організаційних засад; входження України в світове інформаційне суспільство шляхом використання нових технологій та відповідних технічних засобів комунікації; здійснення інноваційних заходів щодо демократизації та гуманізації доступу громадян до вищої освіти.

Щодо цього в Україні зроблено немало. Водночас консолідація інформаційних освітніх ресурсів, активне впровадження в освіту інформаційних технологій, організація єдиного освітнього простору на базі сучасних комп'ютерних технологій незворотно змінює сам педагогічний процес, його змістову, організаційну і методичну основи.

У змістовому плані застосування сучасних телекомунікацій дає змогу використовувати нові ресурси інформації, такі, як електронні підручники, віртуальні лабораторії тощо. Вихід у глобальні комп'ютерні мережі надає необмежені можливості, дозволяє зв'язатися з будь-якою точкою земної кулі, отримати консультацію світових фахівців з того чи іншого питання. Істотні перетворення відбуваються і в організаційному аспекті – виникають нові форми отримання освіти, розвивається дистанційне навчання, що зреалізовує принципи відкритої освіти – отримання знань без географічної прив'язки до місця знаходження навчального закладу учня і викладача і, водночас, найзручніше для самого учня. Перетворення організаційного компонента педагогічного процесу потребує розробки нової методичної бази, яка враховувала б специфіку навчального процесу на ґрунті використання телекомунікацій, психолого-педагогічні особливості використання комп'ютерних технологій. Невід'ємною частиною розробки такого методичного забезпечення стають педагогічні технології. З переходом на новий глобальний рівень – педагогічні технології стають особливо важливими, оскільки потребують одночасно універсальності й деталізації педагогічної системи, опрацювання загальних і конкретних питань використання технології навчання.

Предметом технологій навчання є створення систем навчання і професійної підготовки, тобто технології навчального процесу. Назагал можна виокремити наступні такі риси педагогічної технології. Це, по-перше, як було зазначено вище, заздалегідь проектувати навчально-виховний процес і подальше відтворення проекту. По-друге, на відміну від раніше розроблених методичних поурочних розробок, призначених для викладача, педагогічна технологія пропонує проект навчально-виховного процесу, який визначає структуру й зміст навчально-пізнавальної діяльності того, хто навчається. По-третє, це процес цілепокладання. Якщо у традиційній педагогіці цілі визначаються не завжди чітко, то в педагогічній технології дистанційного навчання – це центральна проблема, і вона розглядається у двох аспектах:

– діагностичного цілепокладання та об'єктивного контролю якості засвоєння учнями навчального матеріалу;

– розвитку особистості в цілому.

По-четверте, необхідно виокремити важливий принцип педагогічної технології – принцип цілісності, структурної та змістової, складових усього навчально-виховного процесу. Принцип цілісності означає, що в розробці проекту майбутньої педагогічної системи необхідно досягти гармонійної взаємодії всіх елементів педагогічної системи. Недопустимо вносити зміни в один з елементів системи, відповідно не перебудовуючи інших. Наприклад, при зміні цілей освіти неминуча трансформація її змісту й процесів навчання таким чином, щоб вони сприяли досягненню поставлених цілей.

Специфіка інформаційних технологій не може не впливати на характер її процесів. Відомо, що сприйняття інформації з монітора відбувається в стані напруженої уваги, бо комп'ютер є новим комунікативним партнером, зокрема, тоді, коли йдеться про використання таких нових комунікаційних технологій, як чат, телеконференція. Активізація інтелектуальних здібностей тих, хто навчається, відбувається за допомогою діалогового режиму в системі "студент-комп'ютер". Саме в такій взаємодії відкриваються нові можливості в організації навчання. Тому що, по-перше, комп'ютер є значно ґрунтовнішим джерелом інформації, ніж викладач, завдяки зростанню обсягу бази даних; по-друге, він у змозі демонструвати різні стилі спілкування та змінювати їх залежно від завдань навчання,

навчальної ситуації, індивідуальних можливостей учня; по-третє, значного мотиваційного ефекту додає спілкування з комп'ютером, якщо, звісно, створені належні умови для самоутвердження під час роботи з електронними засобами і програмами [6].

Технологічний підхід до навчання ставить за мету сконструювати навчальний процес, відштовхуючись від вихідних даних установок (соціальне замовлення, освітні орієнтири, цілі і зміст навчання). У розробках з технологічного конструювання навчального процесу цей підхід зазвичай схематизується наступним чином [1]:

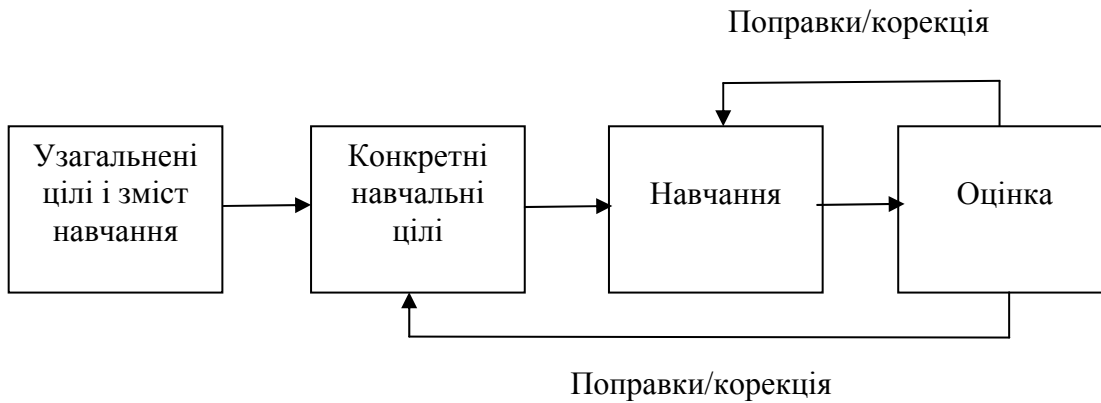


Рис. 1. Схема навчального процесу

На цій схемі ще важко розгледіти специфічні риси технології навчання. Але загальні цілі навчання й зміст виділяються завжди; у будь-якому навчальному процесі більш конкретні навчальні цілі, результати навчання завжди підлягають оцінці.

Проте і в такій загальній схемі можна простежити особливість, притаманну технологічному підходу: спрямованість на досягнення заздалегідь поставленої мети і на цій основі корекція навчального процесу, оперативний зворотний зв'язок.

Ключ до розуміння технологічної побудови навчального процесу – послідовна орієнтація на чітко визначені цілі. Тому, перш за все, зупинимося на центральній педагогічній проблемі – цільовій орієнтації навчання.

Аналіз психолого-педагогічної літератури показує, що технологічну основу проектування навчальних цілей забезпечує діяльнісний підхід [3], що передбачає активне включення майбутнього фахівця в різні види діяльності.

У процесі навчання чітко виокремлюють три основні види діяльності:

– діяльність, спрямована на формування вмінь використовувати основні елементи конструювання, в якості яких виступають знання, зразки дій викладача, способи самостійної діяльності при розв'язанні різноманітних завдань. Студенти отримують знання з різних джерел, це можуть бути оглядові лекції, навчально-методична література, в тому числі на електронних носіях, електронні джерела інформації, електронні підручники. Зразки діяльності демонструються викладачами під час лекції та семінарів, що проводяться у формі майстер-класів. Способи самостійної діяльності засвоюються тими, хто навчається, під час лабораторних робіт під керівництвом викладача і в процесі самостійної позааудиторної роботи при виконанні різних завдань;

– проектна діяльність, спрямована на узагальнення й систематизацію знань і вмінь у даний період навчання, зорієнтована на розв'язання практичних завдань фундаментальної підготовки. Тим, хто навчається, пропонуються знання, що реалізують внутрішньопроектні й міжпредметні зв'язки. Наприклад, за допомогою математичних пакетів досліджуються функції (зв'язки програмного забезпечення і математики), за допомогою мов програмування моделюються фізичні та хімічні процеси (зв'язки програмування з фізикою і хімією);

– діяльність тих, хто навчається; мета її – вивчити основні властивості, параметри процесу, складної системи і т.д., замінюючи сам об'єкт його наближенням – моделлю.

Зворотний зв'язок між студентом і викладачем у системі комп'ютерного, а отже, й

дистанційного навчання, є абсолютним її атрибутом. Цей зв'язок повинен забезпечувати студенту психологічний комфорт у процесі навчання. Сутність механізму зворотного зв'язку полягає в тому, що в міжособистому спілкуванні процес обміну інформацією ніби подвоюється й, окрім змістового навантаження, несе в собі від реципієнта до комунікатора відомості про те, як реципієнт сприймає й оцінює поведінку комунікатора.

Структурною складовою будь-якої діяльності є завдання – ціль, поставлена у визначених умовах, що створює замкнений цикл функціонування знання. Поставити ціль навчання – означає виявити й сформулювати систему вмінь, якими повинні оволодіти учні, а згодом виявити знання, необхідні для цих вмінь. Додатковий – актуалізація знань, перш за все загальної структури змісту навчальної дисципліни. На це вказують такі автори, як І. І. Ільясов, Є. І. Машбиць, Н. Ф. Тализіна, вони підкреслюють недопустимість зведення навчальних цілей тільки до засвоєння предметних знань та вмінь. У систему цілей необхідно додавати вміння навчатися, засноване на логіко-методологічних знаннях і діях про знання взагалі.

Професійно-орієнтована інформаційна підготовка майбутніх учителів ВПНЗ передбачає:

- принцип технологічності навчання (засвоєння студентами не тільки предметного змісту, а й педагогічних прийомів, форм і методів навчання, технології навчання в цілому);
- особистісне й професійно зорієнтоване предметне навчання контекстного типу в межах предметної підготовки;
- виконання методичних завдань при вивченні спеціальних дисциплін (аналіз змісту, складання навчального тексту на основі адаптації вузівського навчального матеріалу, планування його вивчення тощо);
- залучення студентів до системи науково-дослідницької та науково-методичної роботи кафедри, починаючи з першого курсу (можлива схема: конспектування – реферування – анотування – рецензування – науково-методична робота – науково-дослідницька робота);
- залучення студентів до професійно зорієнтованої системи позааудиторної діяльності;
- моніторинг якості освіти: вхідний, постійний, поточний, проміжний і підсумковий контроль (у вигляді комп'ютерного тестування);
- соціально-комунікативне середовище міжособистісної взаємодії.

Таким чином, підготовка майбутніх фахівців у ВПНЗ має бути пов'язана з пропедевтикою їх подальшої професійної діяльності, важлива частина якої – використання інформаційних технологій; оволодіння ними переросте не тільки в мотив навчання, а й в засіб отримання освіти.

З розвитком інфокомунікаційних засобів високими темпами відбувається становлення системи дистанційної освіти, що відкриває широкі можливості для застосування новітніх психолого-педагогічних методик.

Важлива особливість сучасних інформаційних технологій та їх широке використання не тільки забезпечує активне залучення тих, хто навчається, у навчальний процес, а й дає змогу керувати цим процесом – на відміну від більшості навчальних середовищ.

Що ж до засобів подання інформації до комп'ютерної програми, то вони, на думку П. Нортон, певним чином розкривають логіку й допомагають визначити особливості формування та розвитку здібностей індивіда. Як відомо, комп'ютерні засоби передачі інформації мають лінійну структуру, основою якої є процес впізнавання. Крім того, нелінійна структура потребує особистісно орієнтованого підходу до навчання, використання в ньому активних методів. Водночас комп'ютерне навчання дає змогу інтегрувати в процес пізнання засоби візуалізації, використання яких сприяє розвитку навичок систематизації та виокремлення під час аналізу найбільш значущих елементів навчання. Процес візуалізації сприяє згортанню розумової дії в наочний образ, що часто-густо слугує основою для розвитку розумових і практичних дій.

Форма візуальної інформації містить елементи проблемності, робота над якою відбувається на основі аналізу, синтезу, узагальнення, згортання або розгортання

інформації. Причому, чим вища проблемність візуальної інформації, тим вища й інтенсивність розумової діяльності. Таким чином, візуалізація навчальної інформації під час роботи з навчальними інформаційними технологіями сприяє інтенсивнішому засвоєнню матеріалу, спрямовує студента на пошук нових системних зв'язків та закономірностей.

У зв'язку і зазначеним вище, переосмисленню підлягає не тільки поняття мислення, а й розуміння інших психічних процесів: сприймання, запам'ятовування, уява тощо. Пропагується думка, що нові технології навчання, побудовані на основі комп'ютера, суттєво змінюють зміст категорії “знати”. Трактування цієї категорії як процесу накопичування інформації в пам'яті трансформується в процес отримання доступу до інформації.

Фахівець з комп'ютерних технологій С. Пейперт доводить, що комп'ютер дає змогу персоналізувати формальне мислення [7]. З цієї точки зору комп'ютер унікальний щодо своїх можливостей, бо за його допомогою конкретизація знань відбувається більш опосередковано. Пояснюється це тим, що засвоєння знань відбувається одночасно з опануванням формальних операцій.

Ще одну особливість комп'ютерного навчання слід мати на увазі – використання інфокомунікацій в освіті забезпечує феномен синергізму педагогічного впливу. Суть його полягає в тому, що сумарна дія перевищує ефект дії її елементів, які діють окремо (ціле – більше суми двох частин). Результатом цього феномена є узгоджений вплив усіх засобів, що в кінцевому підсумку визначає спрямованість особистості на:

- розвиток мислення – наочно-образного, наочно-дійового, творчого, інтуїтивного, теоретичного та ін.;

- формування “просторового” бачення, вміння здійснювати аналіз, абстрагування, узагальнення;

- навчання самостійно здобувати знання;

- формування умінь та навичок пошукової діяльності.

Використання інфокомунікаційних технологій, особливо Інтернету, створює умови для розробки систем дистанційного навчання характерними особливостями яких є [2, 5]:

- універсальність інформаційних ресурсів, що використовуються для навчання;

- їх модульність;

- можливість працювати на різних апаратних платформах, у мережі (в тому числі й локальній);

- можливості масштабування системи для використання в навчальних закладах різної структури;

- забезпечення високого рівня надійності системи;

- повна автоматизація функціонування системи і можливість інтеграції з іншими видами інформаційних систем.

Системи дистанційного навчання мають низку особливостей, які дають змогу виокремити дистанційну форму, що ґрунтується на телекомунікаційних технологіях, в окрему систему [2]:

- інтенсивний діалог між студентом і викладачем;

- посилення діяльнійної основи освіти на базі навчального матеріалу, що використовується;

- ефективніше управління навчальним процесом з використанням сучасних засобів комунікації;

- зміцнення індивідуального навчального компонента;

- підвищена увага до роботи зі студентами на конференціях, семінарах, обговореннях та ін.;

- скорочення затрат сил, коштів і часу;

- можливість будь-якій людині навчатися в будь-якому освітньому закладі у будь-якого викладача незалежно від місця розташування освітнього закладу.

Отже, дистанційне навчання являє собою якісно новий рівень у системі освіти в цілому.

Взагалі можна виокремити п'ять основних моментів, що визначають будь-яку систему

дистанційного навчання [4]:

- існування тих, хто навчається, і тих, хто навчає, і, як мінімум, домовленості між ними;
- просторова віддаленість між тими, хто навчається, і тими, хто навчає;
- двоспрямована взаємодія тих, хто навчається і тих, хто навчає;
- добір матеріалів, призначених спеціально для дистанційного навчання.

На сьогодні завдяки реалізації цільових програм Міністерства освіти і науки України, регіональних проектів й ініціативних програм освітніх закладів намічається суттєвий прогрес у галузі доступності засобів телекомунікацій та інформаційних технологій для системи освіти. Таким чином, можна говорити про те, що вже створена телекомунікаційна основа системи відкритої освіти. Обов'язкова умова ефективного використання телекомунікаційних мереж – якісне інформаційне наповнення, що забезпечує підтримку процесу навчання, наукових досліджень. Інформаційно-освітнє середовище системи освіти України покликане наповнити створювані канали такою інформацією і забезпечити якісно нові умови для розвитку всієї системи освіти.

#### **Використана література:**

1. Дистанційне навчання в Україні – сутнісний стан та перспективи розвитку // Матеріали виїзного спільного засідання комітету Верховної Ради України з питань науки і освіти та Консультативної ради питань інформатики при Верховній Раді України. – К. : Софт прес, 2007. – С. 182–201.
2. Дистанционное обучение в Интернет: материалы по дистанционному образованию проекта xDLS. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://www.xdlsoft.com/doc/1\\_intro.html](http://www.xdlsoft.com/doc/1_intro.html).
3. Левитес Д. Г. Практика обучения: современные образовательные технологии. – М. : Воронеж, 1998. – 289 с.
4. Полат Е. С. Дистанционное обучение : учебное пособие / под ред. Е. С. Полат. – М. : Владос, 1998. – 192 с.
5. Полат Е. С., Бухаркина М. Ю., Моисеева М. В., Петров А. Е. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования : учеб. пособие для студ. пед. вузов и системы повыш. квалиф. пед. кадров / под ред. Е. С. Полат. – М. : Издательский центр “Академия”, 2000. – 272 с.
6. Филиппов В. А. Электронные хранилища информации и WEB-технологии. – М. : УРСС, 2001.
7. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.papert.org/articles/ItTakesAState.html>

#### **Прокофьев Е. Г. Психолого-педагогические аспекты учебной деятельности в условиях дистанционного обучения.**

*Профессиональная педагогическая деятельность в условиях современной информатизации образования, перехода к дистанционным формам обучения, акцентирует проблему пересмотра технологий, направленных на улучшение психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса. Использование инновационных технологий при дистанционном обучении, основанных на классических методах дидактики, дадут надежную основу для увеличения коммуникативной активности.*

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, информационные технологии, принципы педагогической технологии, виды деятельности, синергизм.

#### **Prokofiev Y. The psychology and pedagogical activity issues of the education while switching to distance education.**

*In the present context of the information's of education, while switching to distance education, the professional pedagogical activity issues a challenge to review self-educational methods of students. Introduction of distance education technologies and at the same time using methodologies based on classical didactic methods will provide a solid base for general pedagogical self-instruction of future teachers. The current development of sciences and new technologies, wide use of innovations, provide a large field for revision and improvements of the classical approaches to different forms and methods of the educational process.*

**Keywords:** controlled from distance teaching, information technologies, principles of pedagogical technology, types of activity, synergism.