

УДК 796.012.6:613.9

DOI: 10.36550/2415-7988-2024-1-213-218-222

РАДІОНОВА Олена Леонідівна –

викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Центральноукраїнського державного університету

імені Володимира Винниченка

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1943-6181>

e-mail: Elena_radionova@ukr.net

ЛОГВІНОВА Ярослава Олексіївна –

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи

Центральноукраїнського державного університету

імені Володимира Винниченка

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7582-9495>

e-mail: yarochka_16@mail.ru

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ВАЖЛИВА УМОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Однією з найважливіших соціальних проблем сучасності є погіршення здоров'я населення. Останніми роками збільшується кількість хворих з функціональними порушеннями діяльності серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату, органів зору, відхиленнями в нервово-психічній сфері та інших захворювань. У розв'язанні цієї проблеми одна з провідних ролей належить фізичній культурі і чітко відслідковується залежність рівня здоров'я людини від її рухової активності. Оптимальна рухова активність є могутнім оздоровчим чинником, що підвищує функціональні можливості фізіологічних систем організму.

Узгодженість усіх систем організму формувалася в процесі еволюції на тлі активної рухової діяльності, саме тому вижили тільки ті популяції, у яких виявилась генетична стійкість до фізичних навантажень. Саме тому людина значно краще адаптується до значних фізичних навантажень, ніж до умов обмеженої рухливості. Людина має здатність повноцінно розвиватися і підтримувати життєдіяльність на належному рівні тільки за наявності достатнього систематичного м'язового навантаження. Рухова активність є визначальним чинником та необхідною умовою здоров'язбереження.

У статті узагальнені основні фактори впливу рухової активності на здоров'язбереження, розкрито механізм покращення життєздатності організму засобами рухової активності. Наведена характеристика умов, які необхідні для оптимізації рухової активності. Проведено аналіз даних сучасної наукової літератури з проблеми впливу рухової активності на стан здоров'я та його зміцнення. Виявлено, що достатньо велика кількість людей має хронічний дефіцит рухової активності. Результатом цього виступає низький рівень мотивації до ведення здорового способу життя. Встановлено важливість підвищення мотивації щодо здоров'язбережувальної поведінки, адже доведено, що рухова активність є невід'ємним компонентом здоров'язбереження цілому. Стаття містить аналіз та узагальнення поняття «рухова активність». Розглянуто методику Фремінгемського дослідження рухової активності, відповідно якої зазначено розподіл рухової активності на рівні. Запропоновано до розгляду класифікацію рухової активності в залежності від мети та наведені висновки.

Ключові слова: здоров'язбереження, рухова активність, здоровий спосіб життя.

RADIONOVA Olena Leonidivna –

teacher of the Department of Theory and methodology
of Physical Education

Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainan State Unsversity

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1943-6181>

e-mail: Elena_radionova@ukr.net

LOGVINOVA Yaroslava Oleksiivna –

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

Associate Professor of the Department of Physical Education and
Recreational Health Work

Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainan State Unsversity

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7582-9495>

e-mail: yarochka_16@mail.ru

MOVEMENT ACTIVITY AS AN IMPORTANT CONDITION FOR HEALTH PRESERVATION

One of the most important social problems of our time is the deterioration of the population's health. In recent years, the number of patients with functional disorders of the cardiovascular, respiratory systems, musculoskeletal system, organs of vision, abnormalities in the neuropsychological sphere, and other diseases has been increasing. In solving this problem, one of the leading roles belongs to physical culture, and the dependence of a person's health level on his motor activity is clearly observed. Optimal motor activity is a powerful health factor that increases the functional capabilities of the body's physiological systems.

The coherence of all body systems was formed in the process of evolution against the background of active motor activity, and therefore only those populations survived, in which the genetic resistance to physical exertion turned out to be higher. That is why a person adapts much better to heavy physical exertion than to conditions of limited mobility. A person has the ability to fully develop and maintain vital activity at the proper level only in the presence of sufficient systematic muscle load. Physical activity is a determining factor and a necessary condition for health preservation. The article summarizes the main factors of the influence of motor

activity on health preservation, the mechanism of increasing the vitality of the body by means of motor activity is revealed. The characteristics of the conditions necessary for the optimization of root activity are given. An analysis of the data of modern scientific literature on the problem of the influence of motor activity on health and its strengthening was carried out. It was found that a sufficiently large number of people have a chronic lack of motor activity. The result of this is a low level of motivation for a healthy lifestyle. The importance of increasing motivation for health-preserving behavior has been established, because it has been proven that motor activity is an integral component of health-preserving as a whole. The article contains an analysis and generalization of the concept of "motor activity". The methodology of the Framingham study of motor activity was considered, according to which the distribution of motor activity at the level was determined. The classification of motor activity depending on the purpose is proposed for consideration and the conclusions are given.

Key words: health care, motor activity, healthy lifestyle.

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Рухова активність як одна із головних умов формування здорового способу життя набуває найважливішого значення у процесі здоров'язбереження. Рухова активність є важливим чинником збереження високої працездатності людини. Вона здійснює вплив на біологічну природу людини: формує здатність до самокерування, зміцнює здоров'я, стимулює розвиток фізичних якостей, удосконалює психічну діяльність [5, с. 248].

Рухова активність є одним із основних показників, який визначає рівень фізичного здоров'я людини. Обмежена рухова активність у теперішній час є однією з головних причин важких хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану людини. У науковій літературі також наголошується, що недостатня рухова активність негативно впливає на перебіг складних біохімічних і фізіологічних процесів в організмі людини. При цьому різко знижується функція центральної нервової системи, швидше настає втома. Певні зрушення відбуваються в серцево-судинній системі. Знижується діяльність гормонів. Так, значно зменшується вміст адреналіну в крові – гормону, який відіграє важливу роль у регуляції роботи серця. У серцевому м'язі відзначають зменшення норадреналіну, що різко знижує його працездатність. Відбувається погіршення загального обміну речовин. В осіб, які мають шкідливі звички, цей стан виражений ще більше. Особливо гостро постає питання щодо здоров'я підростаючого покоління. Адже рівень здоров'я молоді відіграє важливу роль у формуванні трудового й інтелектуального потенціалу України. Статистичні дані Міністерства охорони здоров'я останніх років свідчать про те, що 90 % дітей шкільного віку мають відхилення в стані здоров'я, понад 50 % із них – незадовільну фізичну підготовленість. Негативні тенденції зниження рівня здоров'я підростаючого покоління потребують пошуку нових, ефективних напрямів його зміцнення.

Враховуючи наведене, питання оптимізації рухової активності як важливої умови здоров'язбереження є гострою проблемою сьогодення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні одним із факторів кризового стану здоров'я громадян України є обмежена рухова активність. Лише 13% українців мають необхідний фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тоді як в країнах Європейського союзу (ЄС) – 40–60%, а в Японії – 70–80%. Відповідно до

рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), 60 хвилин щоденної фізичної активності від помірної до високої знижує ризик розвитку захворювань, зокрема ішемічної хвороби серця, інсультів, діабету II типу, раку товстої кишки і молочної залози у жінок, сприяє нормалізації кров'яного тиску, підвищує рівень ліпопротеїнів, холестерину, сприяє регулюванню глюкози в крові.

Рухова активність – невід'ємний компонент життєдіяльності людини, що виявляється у виконанні певної кількості рухових дій. Вона визначається соціально-економічними й культурними чинниками, залежить від віку та виду занять, індивідуальних, психологічних, фізичних і функціональних особливостей, кількості вільного часу й характеру його виконання, наявності спортивних споруд і місць відпочинку, а також від клімату географічних умов, що сприяють активному відпочинку [6, с. 248].

На сьогодні наука накопичила достатньо велику кількість експериментальних даних та спостережень, які свідчать про тісний взаємозв'язок стану здоров'я людини зі способом її життя. Вивчення літературних джерел, аналіз та узагальнення педагогічного досвіду дають підстави розглядати рухову активність не тільки як суто механічні дії, які сприяють у подоланні організмом сили тяжіння. М'язи та в цілому руховий апарат у процесі рухової активності являється джерелом інформації та енергії, яку сприймає кожен орган, кожна клітина організму. Оскільки м'язова вага складає приблизно 2/5 ваги всього тіла людини, а разом з вагою кісток, зв'язок і сухожилля ця величина складає більш ніж 50%, важливість цієї інформації для нормальної життєдіяльності організму, а також підвищення організації функцій організму переоцінити досить важко.

Завдяки ряду проведених наукових досліджень з даної проблеми встановлено, що без необхідного обсягу рухової активності людина не може успішно пройти всі фази формування, не має змоги реалізувати у своєму житті все, що закладено в неї природою та як результат не може бути здоровою [8, с. 238].

Питання здоров'язбереження засобами рухової активності стало предметом досліджень М. Антропової, І. Брехмана, Д. Вороніна, М. Гончаренка, П. Гусака, Л. Жуковської, Н. Завидівської, В. Казначєєва, Л. Кожевнікової, В. Колбанова, М. Носко, В. Пєгова, В. Петленко та ін. Але зазначимо, що проблематика здоров'язбереження у більшості випадків розв'язується переважно через використання медико-гігієнічних заходів, тоді як зв'язок між збереженням здоров'я та дотриманням оптимальної рухової активності залишається

недостатньо вивченим та реалізованим. Також дискусійною проблемою залишається визначення норми обсягу фізичних навантажень та рухових дій, за умови, що на меті розглядаються не вдосконалення показників розвитку фізичних якостей, а саме здоров'язбережувальний вплив.

Мета статті. Розглянути рухову активність, як необхідну умову здоров'язбереження, вивчити зміст рухової активності, проаналізувати та узагальнити вивчення данної проблеми у науково-педагогічній літературі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Збереження здоров'я людини розглядається як глобальна проблема сучасності, розв'язання якої є вкрай необхідним для перспективи майбутнього розвитку здорового людства. Аналіз змісту питання здоров'язбереження засобами рухової активності потребує з'ясування основних понять. У сучасній науковій літературі галузі фізичного виховання і спорту існують різні підходи визначення поняття «рухова активність». Загальноприйнятим та сучасним тлумаченням рухової активності є твердження, що рухова активність – це будь-який рух тіла, який людина виконує завдяки роботі скелетних м'язів і супроводжується затратами енергії. Рухова активність людини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності [3, с. 112].

Т. Круцевич визначає поняття «рухова активність», як невід'ємну частину способу життя й поведінки людини, яка визначається соціально-економічними та культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, рівня мотивації до занять фізичними вправами, доступності спортивних споруд і місць відпочинку молоді [7, с. 367].

Сучасна педагогічна наука рухову активність людини розглядає як специфічну, базову стихію, де народжується та розгортає себе людська сутність, де ця сутність рефлексивно себе реалізує [1, с. 182]. Грибан Г.П. у своїх дослідженнях зазначає, що рухова активність людини – досить об'ємне поняття, яке зумовлене великою кількістю різноманітних факторів, а також є основою життєдіяльності людини в навколишньому середовищі [2, с. 593].

Теорія і методика фізичного виховання трактує поняття «рух» як моторну функцію організму людини, що проявлюється в зміні положень тіла або окремих його частин. Рухи розрізняють як вроджені та довільні. Довільні рухи являються функцією свідомості, засвоюються в процесі життєдіяльності та навчання. Отже, рухова активність розглядається як природно-біологічна потреба людини, ступінь задоволення якої багато в чому визначає подальший структурний і функціональний розвиток її організму [8, с. 89].

Для того, щоб більш глибоко вивчити проблему рухової активності людини, вчені пропонують використовувати методику Фремінгемського дослідження рухової активності. Дана методика розподіляє рухову активність на п'ять рівнів:

- базовий – сон, відпочинок у лежачому положенні;

- сидячий – робота за столом, читання, перегляд телебачення, робота за комп'ютером;

- малий – освітні заняття, керування автомобілем або пересування на всіх видах транспорту, особиста гігієна;

- помірний – хобі, робота по господарству, їзда на велосипеді, праця на свіжому повітрі, танці та ін.;

- інтенсивний – заняття спортом, довготривалий біг, плавання, виконання силових вправ, їзда на велосипеді по гірській місцевості.

Аналізуючи та узагальнюючи різні підходи науковців до трактування поняття «рухова активність», найбільш обґрунтованим трактуванням аналізованого поняття «рухова активність» вважаємо тлумачення, автором якого є М. Дутчак. В своїх роботах він зазначав, що рухова активність - це свідоме переміщення тіла у просторі та часі, яке здійснюється завдяки роботі скелетних м'язів, яке потребує додаткових витрат енергії, та обов'язково спрямоване на досягнення визначеної мети [4, с. 351]. Автор запропонував класифікацію рухової активності, відштовхуючись від її мети:

- освітня рухова активність. Передбачає формування «школи рухів» і забезпечення належного фізичного стану дітей та молоді в процесі сімейного виховання й навчання в закладах освіти (дошкільних, загальноосвітніх, професійних і вищих);

- професійна рухова активність, яка зумовлена виконанням обов'язків, передбачених посадовими інструкціями;

- побутова рухова активність, що пов'язана з дотриманням правил особистої гігієни, використанням косметичних засобів, виконанням хатніх робіт, приготуванням і споживанням їжі тощо;

- реабілітаційна рухова активність, яка забезпечує особам із порушенням функцій через захворювання, травми чи вроджені дефекти відновлення здоров'я, фізичного стану, працездатності та пристосування до нових умов життя в суспільстві;

- рухова активність задля переміщення до місця призначення;

- дозвіллева рухова активність, що передбачає певний вид роботи у вільний час (оздоровчий фітнес, масовий спорт, фізична рекреація, туризм).

Розрізняють два види рухової активності людини: звичну та спеціально організовану. Всі види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини належать до звичної рухової активності. До спеціально організованої рухової активності належать: ігрова діяльність, змагальна діяльність, самостійні заняття фізичною культурою та спортом. Враховуючи, що спеціально організована рухова активність має певну періодичність, виникає потреба розрізняти поняття добової рухової активності й тижневої рухової активності під час характеристики їх параметрів.

Торкаючись впливу рухової активності на здоров'язбереження, хотілось би зазначити, що та рухова активність, яка виконується людиною з чітким відчуттям задоволення від даного виду діяльності, мають значно більший оздоровчий вплив, ніж в тому випадку, коли людині не подобається той чи інший вид рухової активності або вона це виконує примусово. В такому випадку оздоровчий ефект буде мінімальним або відсутнім, і може, навіть, виступити руйнівним фактором. Тобто психологічна настанова на певний вид рухової активності може нести як оздоровчий характер так і руйнівний. Отже, дуже важливим є позитивне налаштування психоемоційного стану, при якому дійсно виникло бажання долучитися до певної рухової активності. Здоров'я людини значною мірою визначається рівнем її рухової активності. Як показали спеціальні дослідження в цій сфері, різні види рухової активності створюють неоднакові умови оздоровчого впливу на організм людини, враховуючи що, це залежить не стільки від об'єму та інтенсивності навантаження, скільки від емоційного настрою, який супроводжує під час рухової активності. Таким чином великий її об'єм не веде до зміцнення здоров'я людини. Відомо, що робота емоційно сприймається людиною не як фактор оздоровлення, а лише як необхідна умова підтримки добробуту. Як правило, неорганізована рухова активність створює слабкий оздоровчий ефект. Цьому відповідає низка причин: нерегулярність, відсутність систематичного контролю за навантаженнями, недотримання оптимальних фізіологічних параметрів тощо.

Для нормального функціонування організму людини необхідний певний обсяг рухової активності. Важко однозначно визначити оптимальний обсяг рухової активності людини з метою досягнення ефекту здоров'язбереження. Надто багато факторів та чинників треба враховувати: статі, віку, рівня фізичної підготовленості, умов праці та побуту, кліматичних умов, способу життя тощо.

Актуальною проблемою сьогодення є визначення раціональних норм рухової активності. Раціональною нормою рухової активності називають такий обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та сприяє підвищенню працездатності організму. Наукова література нам пропонує декілька способів визначення раціональних обсягів рухової активності для людей різного віку і всі вони об'єднані поширеним використанням таких показників:

1. Тривалість занять фізичними вправами (годин/тиждень).
2. Кількість довільних рухів впродовж дня (кількість кроків).
3. Витрати енергії за одиницю часу фізкультурної активності (ккал/год).

За основу норми рухової активності, як правило, беруть принцип оптимальної кількості довільних рухів, які виконуються впродовж дня, що сприяє здоров'язбереженню та всебічному розвитку людини. Досить точною формою оцінювання обсягу рухової активності можна вважати саме визначення енергетичних витрат. Але треба

зазначити, що енергетична вартість рухової активності є досить індивідуальною і залежить від віку, статі, фізичних та функціональних можливостей організму людини.

Висноки та перспективи подальших розвідок напрямку. Здоров'я в сучасному світі розглядається як інтегральний показник, що формується внаслідок дії складного комплексу взаємопов'язаних і взаємозалежних внутрішніх чинників та зовнішніх впливів. Рухова активність займає одне з провідних місць у здоров'язбережувальній діяльності. Саме рухова активність формує організм, допомагає позбигати захворювань та являється одним з найважливіших компонентів здоров'язбереження.

Обмежена рухова активність – головна причина низки важких порушень опорно-рухового апарату, фізичного розвитку, прояву хронічних захворювань внутрішніх органів, та порушення обміну речовин, погіршення психічного стану. Стан здоров'я людини залежить від багатьох чинників, однак серед тієї частини процесів, які можуть свідомо керуватися самою людиною, її волею та наполегливістю, вирішальне значення належить саме руховій активності. Аналіз літературних джерел показав, що між фізичним навантаженням, достатньою руховою активністю та здоров'ям людини існує тісний, незаперечний взаємозв'язок.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку більш детального вивчення шляхів впливу рухової активності на формування здоров'язбережувальної компетентності учнів.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Белікова Н. О., Сушенко Л. П. Термінологія напрямку підготовки «Здоров'я людини»: навч. посіб. Київ: 2009. 182 с.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Рута, 2009. 593 с.
3. Дубогай О. Навчання в русі здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. Київ: Шк. Світ, 2005. 112 с.
4. Дутчак М. Рухова активність: термінологія та класифікація // Проблеми активізації рекреаційнооздоровчої діяльності населення: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Львів, 12–13 трав. 2016 р. Львів, 2016. С. 351–353.
5. Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський І.В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навч. посіб. Луцьк: Вежа, 2000. 245 с.
6. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Київ: Олімпійська літ-ра, 2010. 248 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студентів вузів фіз. вих. і спорту. Київ, 2008. 364 с.
8. Озарук В., Презлята Г., Курилюк С. Сучасні уявлення про рухову активність людини // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2014. Вип. 20. С. 86–94.
9. Сушенко Л.П. Історичний аспект становлення поняття "здоровий спосіб життя" людини у давньому світі та середніх віках: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології "Формування, збереження і зміцнення здоров'я підліткового покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти", м. Київ, 1997. С. 236–240.

REFERENCES

1. Bielikova, N. O., Sushchenko, L. P. (2009). Terminolohiia napriamu pidhotovky «Zdorovia liudyny»

[Terminology of the field of training "Human Health"]: navch. posib. Kyiv. 182 s. [in Ukrainian]

2. Hryban, H. P. (2009). Zhyttiedialnist ta rukhova aktyvnist studentiv [Life educationist and movement activist of students]. Zhytomyr: Ruta, 593s. [in Ukrainian].

3. Dubohai, O. (2005). Navchannia v pyci zdoroviazberihaiuchi pedahohichni tekhnolohii v pochatkovii shkoli [Education in health-preserving pedagogical technologies in primary school]. Kyiv: Shk. Svit, 112 s. [in Ukrainian]

4. Dutchak, M. (2016). Rukhova aktyvnist: terminolohiia ta klasyfikatsiia // Problemy aktyvizatsii rekreatsiinoozdorovchoi diialnosti naselennia [Problems of intensification of recreational and health activities of the population]: materialy X Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastiu, m. Lviv. S. 351–353. [in Ukrainian]

5. Zhdanova, O. M., Tuchak, A. M., Poliakovskiy, I. V. (2000). Orhanizatsiia ta metodyka ozdorovchoi fizychnoi kultury i rekreatsiinoho turyzmu [Organization and methodology of physical health and recreational tourism]: navch. posib. Lutsk: Vezha, 245 s. [in Ukrainian]

6. Krutsevych, T. Yu., Bezverkhnia, H. V. (2010). Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia [Recreation in physical culture of different population groups]: navch. posib. Kyiv: Olimpiiska lit-ra, 248 s. [in Ukrainian]

7. Krutsevych, T. Yu. (2008). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methodology of physical education]: pidruch. dlia studentiv vuziv fiz. vykh. i sportu. Kyiv, 364 s. [in Ukrainian]

8. Ozaruk, V., Prezliata, H., Kuryliuk, S. (2014). Suchasni uiavlennia pro rukhovu aktyvnist liudyny [Modern ideas about human motor activism] // Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriia: Fizychna kultura. Vyp. 20. S. 86–94. [in Ukrainian]

9. Sushchenko, L. P. (1997). Istorychnyi aspekt stanovlennia poniattia "zdorovyi sposib zhyttia" liudyny u davnomu sviti ta serednikh vikakh [The historical aspect of the formation of the concept of "healthy lifestyle" for a person in the ancient world and the middle ages]: materialy Mizhnarodnoi

naukovo-praktychnoi konferentsii z valeolohii "Formuvannia, zberezhenntia i zmitsnennia zdorovia pidrostaiuchoho pokolinnia yak oboviazkovyi komponent systemy natsionalnoi osvity", m. Kyiv, S. 236–240. [in Ukrainian]

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

РАДІОНОВА Олена Леонідівна – заступник декана факультету фізичного виховання з виховної, профорієнтаційної та соціальної роботи, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Наукові інтереси: формування здорового способу життя учнівської молоді.

ЛОГВІНОВА Ярослава Олексіївна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

Наукові інтереси: екологічне виховання студентів.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

RADIONOVA Olena Leonidovna – deputy dean of the Faculty of Physical Education for Educational, Vocational Guidance and Social Work, teacher of the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian University.

Scientific interests: formation of a healthy lifestyle of student youth.

LOGVINOVA Yaroslava Oleksiivna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education and Recreational Health Work Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian University.

Scientific interests: environmental education of students.

Стаття надійшла до редакції 15.01.2024 р.

УДК 004.372.851:378

DOI: 10.36550/2415-7988-2024-1-213-222-228

РАШЕВСЬКА Наталя Василівна –

кандидат педагогічних наук, доцент,

старший науковий співробітник

Інституту цифровізації освіти НАПН України

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6431-2503>

e-mail: nvr1701@knu.edu.ua

ІМЕРСИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

У статті розглядається питання організації процесу навчання природничих дисциплін учнів старших класів закладів середньої освіти в моделі змішаного навчання шляхом залучення імерсивних технологій навчання. Надано тлумачення «змішаного навчання» в реаліях інтенсифікації процесу навчання на основі використання інформаційно-комунікаційних технологій, які виділено в окремі групи. Побудовано модель змішаного навчання природничих дисциплін та математики учнів старшої школи на основі ІКТ, зокрема імерсивних технологій, які надають можливість візуалізувати процес навчання, активізувати пізнавальну та навчальну активність учнів.

В основі моделі покладено взаємодію вчителя та учня, які є суб'єктами глобального освітнього середовища та мають можливість автономної співпраці, незалежної від місця та часу навчання. Отже, учень в такій моделі навчання має можливість самостійно вибудовувати персональну траєкторію навчання; створювати персональне навчальне середовище, задовольняючи власні навчальні інтереси та потреби; використовувати різноманітні технології для інтенсифікації процесу навчання; самостійно опанувати навчальний матеріал, не нав'язливо занурюючи його до процесу навчання.

Оскільки основою побудованої моделі змішаного навчання є процес візуалізації навчального матеріалу, то серед різноманітних імерсивних технологій було обрано застосунок AR Book, який найкраще відповідає саме цьому критерію. Використання застосунку AR Book на уроках природничих дисциплін допоможе вчителю розкрити з учнями потенціал проектного та дослідницького навчання; створить умови для учнів самостійно досліджувати різноманітні явища та об'єкти. Розглянутий застосунок є одним із найкращих застосунків для індивідуалізації навчання, його використання надає кожному учневі можливість самостійно, у власному темпі проходити навчальний матеріал, відповідно до освітніх потреб учня та його психологічних можливостей.

Застосунок AR Book є динамічним додатком, що постійно розвивається та наповнюється різноманітним навчальним матеріалом, але має і ряд недоліків: поки що бібліотека навчального матеріалу недостатньо розроблена, не зважаючи на великий потенціал самого додатку; не існує розроблених методик використання даного застосунку в процесі навчання.