

Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад
«Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника»
Коломийський навчально-науковий інститут

**Матеріали XV звітної наукової
конференції викладачів Коломийського
навчально-наукового інституту**

Івано-Франківськ
«НАІР»
2019

УДК 001.08
ББК 74.20
М 34

Матеріали XV звітної наукової конференції викладачів Коломийського навчально-наукового інституту: зб. наукових праць / укл. Поясик О.І., Івано-Франківськ: НАІР, 2019. – 60 с.

Збірник містить матеріали доповідей учасників XV звітної наукової конференції викладачів Коломийського навчально-наукового інституту. Видання розраховане на науковців, викладачів, аспірантів, вчителів, практичних психологів та студентів.

Редакційна колегія:

Лаппо В.В. – доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри педагогіки і психології Коломийського навчально-наукового інституту ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Поясик О.І. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки і психології Коломийського навчально-наукового інституту ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Слипанюк О.В. – кандидат біологічних дисциплін, доцент кафедри соціально-економічних та природничих дисциплін, заступник директора Коломийського навчально-наукового інституту ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Автори опублікованих матеріалів несуть повну відповідальність за підбір і точність наведених фактів, цитат та інших відомостей.

Рекомендовано до друку рішенням вченою радою Коломийського навчально-наукового інституту ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (протокол № 7 від 23 травня 2019 р.)

ЗМІСТ

Лаппо В. В. Передумови духовного становлення особистості учня в осередку нової української школи	4
Марчук М.В. Політика ЗУНР в галузі освіти	13
Микитюк Г. Ю. Розвиток самоорганізованості молодшого школяра шляхом становлення його як суб'єкта навчальної діяльності.....	19
Петрів О. П. Процес спілкування молодших школярів як психолого-педагогічний феномен.....	30
Поясик О. І. Інтелектуальна обдарованість учнів початкових класів як психолого-педагогічна проблема.....	35
Слипанюк О.В. Перспективи застосування гомеопатичних препаратів в медицині та ветеринарії.....	40
Слободян Г. М. Розвиток творчих здібностей студентів у позааудиторний час (з досвіту роботи).....	46
Чепіль М. В. Рухливі ігри як засіб психологічного розвитку молодшого школяра в контексті нової української школи	55

Віолетта Лаппо

доктор педагогічних наук, доцент,
професор кафедри педагогіки і психології
Коломийського навчально-наукового інституту

ПЕРЕДУМОВИ ДУХОВНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ УЧНЯ В ОСЕРЕДКУ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Концепція Нової української школи передбачає виховання особистості учня з урахуванням особливостей функціонування закладу освіти, вікових та індивідуальних можливостей учнів, інших актуальних соціальних викликів. Водночас реформування освітньої системи неможливе без педагога нового покоління здатного стати носієм духовних цінностей і спроможного передавати їх своїм вихованцям.

Особливої актуальності набуває питання про рівень обізнаності майбутніх педагогів щодо різновидів духовних цінностей, їх значення в житті окремої особистості та соціально-культурному розвитку людської цивілізації.

На думку сучасних науковців В. П. Андрущенко, І. Д. Беха, І. А. Зязюна, М. Й. Боришевського, І. І. Загарницької, В. І. Лугового, Е.О. Помиткіна у процесі фахової підготовки майбутніх освітян варто приділяти більше уваги питанням духовного змісту, створювати сприятливі умови для духовного самопізнання і самовдосконалення, наголошувати на провідній ролі педагогічної діяльності у справі духовно-ціннісного становлення особистості [1; 2; 3; 5; 6].

У «Програмі «Нова українська школа» у поступі до цінностей» академік І. Д. Бех акцентує увагу на тому, що «Педагогічний працівник – це носій загальнолюдських культурних цінностей, глибоких і різноманітних знань, високих моральних якостей, патріот своєї держави, займає активну громадянську позицію з урахуванням демократичних засад та принципів» [4, с.17].

З метою емпіричного вивчення означеної проблеми було проведено експериментальне дослідження, до якого долучились 974 студенти, що завершували навчання на четвертому курсі бакалаврату за спеціальностями «Початкова освіта», «Філологія», «Історія», «Математика», «Інформатика» та 168 викладачів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, Ужгородського національного університету.

Для вивчення рівня обізнаності студентів з визначенням і різновидами духовних цінностей обрали комплекс діагностичних методик, зокрема:

- 1) метод довготривалого спостереження за поведінкою студентів у взаємостосунках в навчально-виховному процесі закладу вищої освіти під час спільної діяльності;
- 2) анкетування, інтерв'ювання, тестування з метою виявлення розуміння сутності поняття «духовні цінності», його основних ознак, механізмів прояву у взаєминах, спілкуванні з іншими, мотивів поведінки (анкетування за опитувальниками «Діагностика емпатії» І. Юсупова, «Орієнтаційна анкета» Б. Басса, тест КОЗ («Комунікативні й організаторські здібності») В. Синявського, Б. Федоришина);
- 3) бесіди для виявлення рівнів сформованості у студентів знань і уявлень про значення духовних цінностей в повсякденному житті і професійній діяльності педагога;
- 4) застосування ситуацій морального вибору й аналізу життєвих ситуацій;
- 5) метод самооцінки;
- 6) метод кількісної обробки отриманих результатів (λ -критерій Колмогорова-Смирнова, φ^* -кутове перетворення Фішера, метод рангової кореляції Спірмена).

На початку дослідження студентам пропонували розкрити зміст поняття «духовні цінності», виокремити основні поведінкові характеристики духовних цінностей, дати оцінку власному рівню знань.

Духовні цінності респонденти окреслюють так: вміння знаходити спільну мову з близькими та знайомими – 15,9 % опитаних ЕГ, 14,1 % КГ; позитивне ставлення особистості до себе, інших людей – 12,2 % студентів ЕГ, 9,4 % КГ; духовні цінності – це якості, що спрямовані на інших людей, привітне, доброзичливе ставлення до співрозмовника – 19,3 % опитаних ЕГ, 22,5 % КГ; взаєморозуміння, повага, ввічливість, порядність у взаєминах – 21,8 % опитаних ЕГ, 24,2 % КГ; уміння брати відповідальність за себе та за інших – 5,7 % опитаних ЕГ, 4,6 % КГ; виявлення культури у взаєминах – 9,9 % студентів ЕГ, 9,7 % КГ; повага до інших людей, толерантність – 4,8 % опитаних ЕГ, 5,7 % КГ; самодостатність у взаєминах – 7,2 % опитаних ЕГ, 7,9 % КГ; 3,2 % студентів ЕГ, 1,9 % КГ не дають визначення цього поняття (див. рис. 1.).

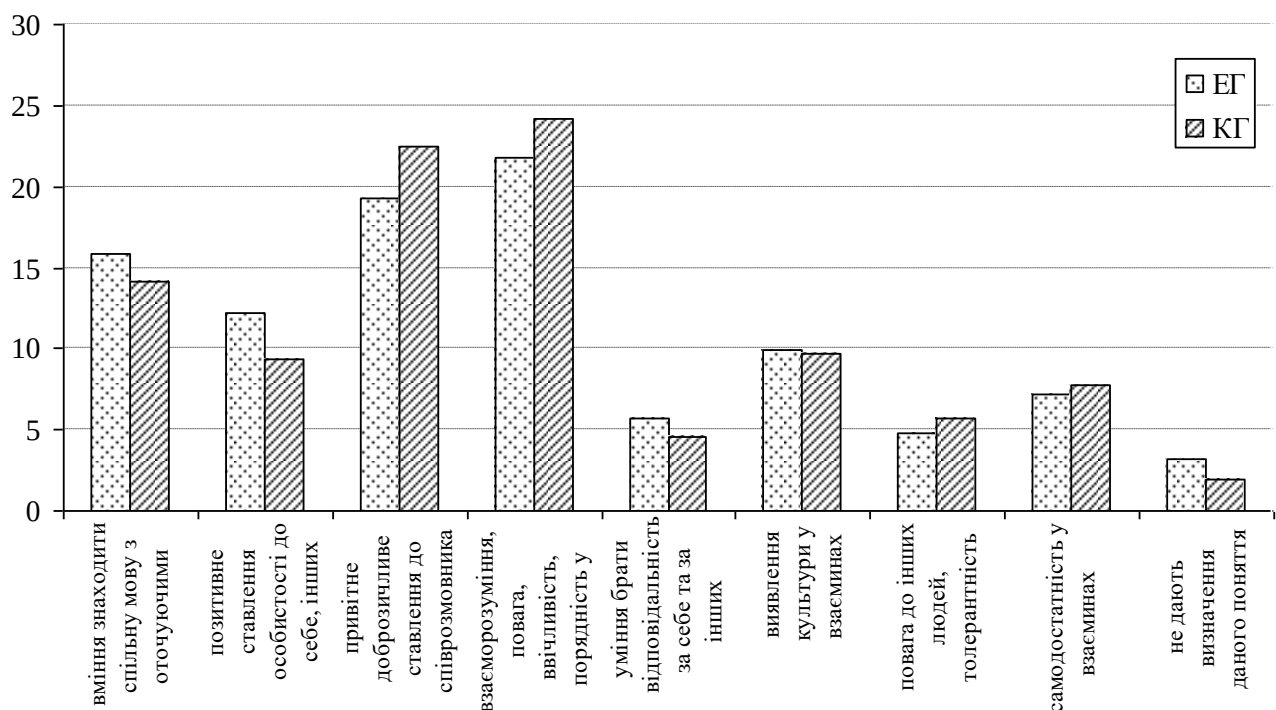


Рис. 1. Визначення студентами основних поведінкових характеристик духовних цінностей (у %)

(експериментальна група – ЕГ, контрольна група – КГ)

Насторожує той факт, що жодний студент не назвав такі складові духовних цінностей, як чуйність, доброта, здатність до співчуття, співпереживання, виявлення милосердя. На їх думку, ці складові є необов'язковими у взаєминах. Студенти у своїх відповідях не визначили гідність як духовну цінність, значущість для особистості моральних, духовних, фізичних якостей. Юнаки і дівчата здебільшого виділяють окремі складові цього інтегрального особистісного утворення (див. табл. 1.).

З'ясовано, що близько 16,9 % студентів ЕГ і 20,8 % студентів КГ дають правильне, повне визначення поняття «духовні цінності». 30,2% респондентів ЕГ і 31,4 % КГ дають правильне, але неповне визначення. 43,7% студентів ЕГ і 38,6 % студентів КГ окреслюють це поняття, указуючи на окремі характеристики духовних цінностей. 9,2 % опитаних ЕГ, 9,8 % студентів КГ неправильно визначають це поняття.

Таблиця 1.

**Кількісні показники динаміки розуміння студентами змісту поняття
«духовні цінності» (у %)**

Групи	Рівень розуміння поняття							
	Правильне повне визначення		Правильне неповне визначення		Указано окремі характеристики		Неправильне визначення	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
ЕГ	81	16,9	145	30,2	209	43,7	44	9,2
КГ	102	20,8	154	31,4	191	38,6	48	9,8

Під час з'ясування обсягу знань студентів щодо духовних цінностей, послуговувалися такими критеріями: чотири і більше названі ними поняття – 4 бали; три поняття – 3 бали; два поняття – 2 бали; одне поняття або відсутність відповіді – 1 бал. Результати кількісної та якісної обробки даних свідчать про те, що серед складових духовних цінностей більшість юнаків і

дівчат обрали: уміння знаходити спільну мову з близькими та знайомими; повагу, ввічливість, порядність у взаєминах; уміння поставити себе на місце іншої людини; позитивне ставлення особистості до себе, інших людей; якості, що спрямовані на інших людей; уміння брати відповідальність за себе та за інших людей; дотримання загальноприйнятих норм і правил поведінки; толерантність у взаєминах тощо (табл. 2).

Таблиця 2.

Обсяг знань студентів щодо складових духовних цінностей особистості

Кількість названих понять	Бали	ЕГ		КГ	
		Абс.	%	Абс.	%
Чотири і більше	4	67	14,0	62	12,5
Три	3	179	37,4	188	38,0
Два	2	173	36,1	177	35,8
Одне або відсутність відповіді	1	60	14,5	68	13,7
Усього		479	100	495	100

Результати вивчення вказують на те, що всього лише 14,0 % студентів ЕГ і 12,5 % КГ назвали чотири і більше складових духовних цінностей особистості, три поняття – 37,4 % респондентів ЕГ, 38,0 % КГ, два – 36,1 % ЕГ, 35,8 % КГ. Значна кількість (14,5 % юнаків і дівчат ЕГ та 13,7 % КГ) називають по одному поняттю, або ж узагалі не дають відповіді.

Щодо прояву духовних цінностей у взаєминах, то студенти оцінили їх досить критично. Зокрема 58,1 % опитаних ЕГ, 57,9 % КГ зазначили, що послуговуються духовними цінностями у взаєминах завжди, 32,2 % опитаних ЕГ, 32,8 % опитаних КГ зізнаються, що виявляють духовні цінності іноді, залежно від обставин, ставлення до конкретної людини, а також акцентують увагу на невмінні контролювати свої емоції у взаєминах, 9,7 % опитаних ЕГ і 9,3 % КГ не дають відповіді на це запитання, що наштовхує на не досить втішні висновки щодо розуміння і розвитку в студентів цього інтегрального особистісного утворення людини.

Студенти критично оцінюють рівень сформованості духовних цінностей своїх одногрупників, підкреслюючи, що у взаєминах з іншими їм не вистачає доброзичливості, порядності, розуміння, чуйності, толерантності, вміння себе контролювати, милосердя. Причинами таких непорозумінь з одногрупниками вони вважають: низький рівень розвитку в них культури; відмінності в інтересах, цінностях; небажання прийняти позицію іншого; невміння контролювати власні емоції й поведінку; прагнення самоствердитися за рахунок іншого.

Серед чинників, які впливають на формування духовних цінностей, відповіді студентів і викладачів ранжувались як це відображено у таблиці 3.

Таблиця 3.

Ранжування чинників, що впливають на формування духовних цінностей особистості

Чинник	Місце у рангу	
	Студенти	Викладачі
1) середовище найближчого оточення (друзі, одногрупники)	1	2
2) зміст навчально-виховного процесу у ВНЗ	5	1
3) засоби масової інформації, Інтернет-ресурси	3	3
4) соціум	2	6
5) виховання у сім'ї	6	5
6) професійна компетентність викладачів	7	7
7) саморозвиток, самовиховання	4	4

Аналіз результатів опитування засвідчив, що викладачі надають великого значення змісту навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі (1 місце), студенти цей чинник недооцінюють (5 місце). Студенти акцентують увагу на значному впливі середовища найближчого оточення (1), соціуму (2). Слід зазначити, що і викладачі, і студенти

відзначили суттєвий вплив засобів масової інформації Інтернет-ресурсів (3 місце) на формування духовних цінностей студентів. При цьому студенти й викладачі певним чином ігнорують саморозвиток, самовиховання у власному духовному становленні.

На основі узагальнення усного та письмового опитування респондентів встановили:

- 1) студенти недостатньо поінформовані про сутність духовності, духовного виховання, духовних цінностей особистості;
- 2) студенти з труднощами знаходять вирішення нестандартних ситуацій морально-етичного характеру, не вміють застосовувати стверджувальну позитивну поведінку (тяжіють до пасивної або агресивної), не прагнуть до саморозвитку, самовиховання.

Для прикладу наведемо окремі судження студентів, які об'єктивно відображають таку тенденцію.

Галина: «Зараз проводять велику кількість виховних заходів, але належної уваги вихованню духовності, духовних цінностей, любові до людини та взаєморозумінню не надають».

Денис: «Викладачі вимагають від студентів дисциплінованості та гарних манер поведінки, але їм більше до вподоби, коли ми просто тихо сидимо на лекції, а на семінарських заняттях переказуємо зміст їхньої лекції. Зазвичай, все екстраполюється на самостійне вивчення».

Водночас питання, які розглядають на кураторських годинах здебільшого стосуються успішності (49,4 %), а серед форм проведення кураторських годин, які, на думку студентів, найбільше впливають на формування духовних цінностей, респонденти назвали такі: зустрічі з цікавими людьми (38,8 %), проведення круглих столів (21,3 %), екскурсії (17,5 %), лекції-повчання (8,6 %). Крім того, студенти вказують на таку форму проведення кураторських годин, як зустрічі в неформальній обстановці (табл. 4).

Викладачі також вказують на низький рівень сформованості духовних цінностей у студентської молоді, що виявляється у відсутності взаєморозуміння, в егоцентричності, байдужості, агресивній поведінці, невмінні поступатися. Причини такої поведінки студентів вони вбачають у сімейному вихованні та впливі ровесників, засобів масової інформації.

За допомогою методики незакінчених речень встановлено, що для більшості студентів моральні норми, виявлення духовних цінностей не виступають механізмами регулювання власної поведінки. Зокрема 59,6 % опитаних ЕГ, 60,2 % КГ не відчують почуття сорому за порушення моральних норм поведінки та вживання їхніми товаришами ненормативної лексики, 49,7 % опитаних ЕГ і 52,3 % КГ не засуджують своїх однокласників за наміри вирішити конфлікт силою, надають перевагу брехні заради досягнення мети. Щодо їх власної поведінки в конфліктних ситуаціях, то згідно з отриманими результатами, свою правоту доводять фактами 39,5 % опитаних ЕГ, 39,2% КГ; криком – 31,3 % ЕГ, 34,7 % КГ; силою – 16,5 % опитаних ЕГ, 12,3 % КГ. Вважають себе здатними відстояти власну думку – 52,3 % студентів ЕГ, 51,8 % КГ; ситуативно здатними – 33,7 % ЕГ, 36,4 % КГ; нездатними – 4,5 % ЕГ, 0,9 % КГ. Це можна пояснити тим, що для більшості сучасних студентів духовний розвиток не є ключовим, їх життя зорієнтоване переважно на досягнення певних матеріальних благ. А тому більшість із них вчиться для того, щоб отримати хороший диплом і відповідно мати престижну професію та високооплачувану роботу.

Таблиця 4.

Ранжування форм, що впливають на формування духовних цінностей студентів

№	Форма	Кількість	Відсотки
1.	Лекція-повчання	41	8,6
2.	Тематична лекція	37	7,7
3.	Екскурсія	84	17,5
4.	Зустрічі з цікавими людьми	186	38,8

5.	Проведення круглих столів	102	21,3
6.	Ваш варіант	29	6,1
Всього		479	100

Результати дослідження, отримані за допомогою стандартних і модифікованих методик, засвідчують недостатній рівень обізнаності майбутніх педагогів зі змістом та різновидами духовних цінностей їх значення у формуванні особистості учня.

Встановлено, що студентам бракує знань про способи вияву духовних цінностей у взаєминах. Відтак спонтанний вияв духовних цінностей не завжди мотивований внутрішньою потребою. Студенти визнали, що в них недостатньо розвинені навички виявлення відповідальності, толерантності, милосердя, гідності у повсякденному житті та навчальній діяльності.

Результати вивчення стану навчально-виховної роботи у закладах вищої освіти продемонстрували, що більшість викладачів не визначають рівень вихованості студентів, їх індивідуальних особливостей, проводять навчально-виховну роботу без аналізу результатів; досить часто вони акцентують свою увагу на отриманні формальних показників роботи, а не на формуванні в студентів духовних цінностей, розвитку потреби в адекватному самовираженні, самоствердженні, розкритті їх індивідуальності, творчого потенціалу в навчальній, суспільній діяльності; спостерігається надмірне захоплення викладачів, кураторів організаційними питаннями, а не розвитком самодіяльності й ініціативи юнаків і дівчат. Взаємодія викладача, куратора і студентів будується, здебільшого, за об'єктним типом, а не на основі співробітництва й співтворчості.

Виявлені недоліки є передумовою для організації спеціальної навчально-виховної роботи, спрямованої на отримання студентами знань про сутність і особливості духовних цінностей особистості, на вироблення в них ціннісного ставлення до цього інтегрального утворення особистості, на

розвиток умінь толерантності, відповідальності, милосердя, гідності, самодостатності.

Список літератури

1. Боришевський М. Й. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності: монографія. Київ: Академвидав, 2010. 416 с.
2. Загарницька І. І. Духовний світ особистості як уособлення "людського" в людині. *Вища освіта України*. 2011. № 4. С. 98–104.
3. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості: монографія. Київ: Наш час. 2006. 280 с.
4. Програма «Нова українська школа» у поступі до цінностей. Київ, 2018. 40 с.
5. Психолого-педагогічні засади проектування інноваційних технологій викладання у вищій школі: монографія (авт. кол.) В. І. Луговой, М. С. Левшин, О. В. Бондаренко [та ін.]; за заг. ред. В. П. Андрущенка, В. І. Лугового. Київ: Пед. Думка, 2011. 260 с.
6. Сіданіч І. Л. Актуальні проблеми духовно-морального виховання студентської молоді. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. 2013. Вип. 23. С. 233–241.

Микола Марчук

кандидат історичних наук, доцент,
завідувач кафедри соціально-економічних
та природничих дисциплін
Коломийського навчально-наукового інституту

ПОЛІТИКА ЗУНР В ГАЛУЗІ ОСВІТИ

Перша світова війна 1914 – 1918 рр. привела до розпаду Австро - Угорської та Російської імперій. Новий післявоєнний порядок одним із основоположних принципів визнавав право нації на самовизначення. Версальська система визнала утворення й незалежність нових національних держав в Європі. За нелегкими роками війни, політичними маневрами і планами витворилася сприятлива можливість утворення національної держави і для українців.

Двадцяте століття в житті українського народу – це період самостійницьких державно-національних злетів і спадів, в яких пошук нових шляхів для остаточного здійснення побудови власного життя досяг найбільшого завзяття.

Відомий український громадський діяч Андрій Чайковський вважав, що «... ніякий українець не повинен забирати з собою в могилу того, що знає, що він не пережив, а що може бути загальний інтерес, хоч би із малої закутини нашої землі, але має бути одна вимога: об'єктивність і совісність у представленні справи – лише така хроніка може бути вірною світлиною всього, що тоді діялось, доброго чи злого» [8]. Тому осмислення подій, явищ і процесів, які мали доленосне значення для розвитку української нації, її самоутвердження – це один пріоритетних напрямків наукових досліджень.

Національно-визвольний рух на західноукраїнських землях активізували, безумовно, Лютнева і Жовтнева революції в Росії, утворення Центральної Ради та проголошення Української Народної Республіки. З перших днів української національно-демократичної революції творча енергія свідомого українства спрямовувалася у руслі практичного творення нового життя. Провідні українські діячі освіти, науки, культури вважали за необхідне невідкладно домагатися реалізації природного права українського народу на національну освіту. Перший та Другий Всеукраїнські учительські з'їзди (у квітні та серпні 1917 року) визначали основні засади перетворень в системі освіти, засади, які лягли в основу офіційної концепції розбудови національної освіти в Україні.

В заяві делегації Центральної Ради Тимчасовому уряду і Виконавчому Комітетові Рад від 28 травня 1917 року містилася вимога перенести визначену урядом українізацію початкової школи і на середню, і на вищу школу як щодо мови, так і щодо предметів викладання. В свідомості політично активної української людності вже давно утвердилося розуміння того, що укорінена протягом віків денаціоналізація українського народу, гальмує поступ нації на шляху державотворення, розвиток її духовних сил,

перешкоджає консолідації українського суспільства. Український політичний провід в Австро-Угорщині рахувався з двома факторами: існування УНР, діячі якої були в приязних відносинах з династією Габсбургів з одного боку, з іншого – «галицькі українці знали, що фактичну владу у краю мала польсько-німецька верхівка, яка не допустить до реалізації державницьких змагань українців добровільно» [9].

Вирішальну роль у творенні модерної української нації в Галичині відіграла Листопадова 1918 року національно-демократична революція. Дослідження її найхарактерніших властивостей вимагає не лише теоретичного, але й практичного осмислення, що покликане переглянути суспільно-політичний рух на західноукраїнських землях. Пізнання та аналіз найважливіших етапів суспільного руху та активності населення Західної України покликані висвітлювати визначну національно-культурну роль Галичини у державотворчих процесах в українському суспільстві.

Національно-визвольні змагання на західноукраїнських землях призвели до виникнення Західно-Української Народної Республіки – незалежної демократичної держави в центрі Південно-Східної Європи. З перших днів існування ЗУНР, нова влада намагалась відкрити широкі можливості для розвитку національно-культурного життя, демократичних громадсько-політичних ініціатив. Більшість населення (і особливо інтелігенції) щиро сприйняла ідеї народної революції, найважливішою складовою якої був процес національного відродження.

Безперечно, що одним із найважливіших чинників національно-культурного відродження була освітня політика. Які ж проблеми стояли перед цією важливою сферою життєдіяльності суспільства?

Як відомо, проблемою української освіти в Західній Україні за часів австро-угорської адміністрації була малочисельність українських закладів освіти. Так на початку 1918 року в Галичині діяло всього 3 українські державні гімназії, декілька приватних, не було жодної української реальної гімназії, вчительської семінарії, ремісничої чи господарської школи³.

Актуальною проблемою українського освітнього процесу виступала кадрова забезпеченість закладів освіти. Тому існуюча система шкільної та гімназійної освіти в першу чергу вимагала від уряду ЗУНР реформаторської демократизації та українізації.

Із проголошенням ЗУНР створилися умови для національного та освітньо-культурного самовираження українського населення. Ці обставини зумовлюють значне зростання національно-культурної свідомості українців. Важливо відзначити, що помітний вплив на поштовхування українізаційних освітніх процесів у Західній Україні здійснювала освітня політика в Наддніпрянській Україні. Оцінюючи результати реформування освіти на національних засадах як Центральної Ради, так і послідуєчих режимів, слід відзначити, що українське національне і державне відродження, за визначенням відомого історика і громадського діяча Д.Дорошенка, наступило й «почало розвиватися так швидко, що далеко випередило нормальний процес розвитку української мови та її поширення серед усіх верств суспільства» [3]. Тож здійснюючи національне реформування освіти, влада повинна була враховувати всі обставини, щоб не створювати соціально-політичного напруження в суспільстві.

Показовим є той факт, що до початку нового навчального року в 1917 році в Україні відкрилося 53 українські середні школи, які існували на громадські або приватні кошти, що свідчило про свідоме ставлення значної частини українського суспільства до створення національної школи, про усвідомлення її ролі в національно-культурному, отже, й державному відродженні [2].

Подібні процеси відбувалися і в Західній Україні. 29 грудня 1918 року в Коломиї відбувся з'їзд делегатів українського народного учительства повітів Коломийського, Снятинського, Городенківського, Товмацького, Надвірнянського, Печеніжинського, Косівського, Заліщицького і Яворівського. Перед розглядом порядку денного делегати ухвалили таку резолюцію: «Українське народне учительство зібране на з'їзді в Коломиї дня

29. грудня 1918. р. іменем цілого народного учительства краю жадає прилучення цілої Західно-Української Народної Республіки до Наддніпрянської України без всяких застережень» [6]. Порядок денний включав такі питання:

- 1.Справа рідної школи.
- 2.Станові відносини.
- 3.Шкільні підручники.

Після обговорення двох перших питань (третє перенесено на наступний з'їзд) було ухвалено резолюції, які були відображені в «Законі про шкільництво» (13 лютого 1919 р.).

Закликаючи об'єднати зусилля вчителів Галичини і Наддніпрянської України, видатний педагог Софія Русова стверджувала, що «лише культурна робота, використання серед широких мас населення гасел моральної свідомості і гуманізму, зможе перемогти ту страшну анархію, в котрій опинився український народ» [6]. Саме тому, чи не найважливішим завданням державних структур залишалося реформування існуючої системи освіти. Спочатку, спеціальним законом, у лютому було націоналізовано українські приватні гімназії у Чорткові, Яворові, Долині, Городенці, Рогатині та Копичинцях, а також учительські жіночі семінарії у Тернополі, Львові та Коломиї. Згідно із розпорядженням Державного секретаріату, передбачалось замінити обов'язкове вивчення польської та німецької мов на українську; публічні школи оголошувались державними, а вчителі – державними службовцями. В той же час особлива увага приділялася вивченню географії та історії України [5].

Реформування системи освіти в Законі України підсумував з'їзд вчителів середніх шкіл, що відбувся 21-23 березня у Станіславі. В резолюції з'їзду зазначалося, що «школа має бути національною і має не тільки приготувати до студій на університеті, а до життя і праці. Вона має бути вільна від всяких односторонніх впливів держави, Церкви, політичних партій і суспільних клас...» [1].

Проведення реформи народної освіти в Західній Україні стало можливим за активної участі і діяльності таких відомих діячів, як: Агенор Артимович, який був міністром освіти і релігії в уряді ЗУНР; Антін Крушельницький, який в 1919 році займав посаду міністра освіти УНР; Августин Домбровський – член виконкому народного учительства, а з червня 1919 року у Кам'янці-Подільському – голова комітету для реформи українського шкільництва при Міністерстві народної освіти України; Василь Витвицький – в 1918-1919 роках – комісар народного шкільництва на повіти Коломия, Снятин, Городенка та Печеніжин та багато інших представників української інтелігенції.

Започатковані реформи системи освіти докорінним чином змінили громадську позицію педагогів Західної України. Вже протягом 1919 року функціонувало 20 українських гімназій, 3 реальні школи та 7 учительських семінарій. Особлива увага Державного секретаріату освіти і віровизнання зверталася на забезпечення нормального функціонування навчальних закладів, охоплення молоді навчання в народних, середніх і фахових школах, полегшення матеріального становища педагогів.

Поряд із безумовними досягненнями української освіти, слід зазначити, що найбільшою проблемою освітніх процесів була коротко тривалість проведених реформ в силу політичної нестабільності і втрати завоювань Листопадової революції 1918 року. Однак кроки, які були зроблені в освітній сфері на західноукраїнських землях в період ЗУНР стали важливим надбанням на шляху національно-культурного розвитку української нації. Хоча ці масштабні плани національного реформування освіти не були реалізовані повною мірою, реальним в історії цього періоду залишилось одне: розвиток освіти та всіх її рівнях відбувався на засадах надання їй українознавчого змісту, національних інтересів та відродження української духовності, а найбільшою заслугою стало усвідомлення українцями необхідності етнодержавотворення. Саме на цьому фундаменті й розвивалася ідея української державності, втілена в нових політичних умовах, а однією із

найважливіших складових цієї ідеї і до сьогоднішніх часів залишається державна освітня політика.

Список використаних джерел

1. Відозва до всіх українських організацій народного вчителств бувшої Західно Української Республіки. *Покутський вісник*. 1919. 12 січня, ч.3.
2. Вільна українська школа. 1917. №2. С.115.
3. Дорошенко Д. Історія України. 1917–1923 рр.. В 2-х т. Т.2. *Українська Гетьманська Держава 1918 року*. Ужгород, 1930. С.339/
4. З'їзд українського народного вчителства у Коломийі. *Покутський вісник*. 1919. 2 січня, ч.1.
5. Литвин М., Науменко К. Історія ЗУНР. – С.99.
6. Русова С. До культурного об'єднання з Галичиною. *Республіка*. 1919. 20 квітня, ч.67.
7. Ступарик Б.М. Шкільництво Галичини (1772 – 1939 рр.) Івано-Франківськ, 1994. С.115.
8. Чайковський А. Чорні рядки. Спогади комісара ЗУНР. *Дзвін*. 1990. №6. С.43.
9. Яровий В.І. Історія західних і східних слов'ян у ХХ столітті. Київ, 1996. С.61.

Галина Микитюк

доцент кафедри педагогіки та психології
Коломийського навчально-наукового інституту

«ЕМОЦІЙНИЙ СТРЕС У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ГУМАНІТАРНОГО ПРОФІЛЮ»

Проблема стресу в останній час є однією з самих актуальних в світовій психологічній науці та практиці. Підготовка студентів у вищих навчальних закладах гуманітарного профілю є досить специфічною, що не включає виникнення стресових станів, які обумовлені більш високими вимогами до темпу навчальної діяльності. Цим підтверджується актуальність даної проблеми та необхідність її детального вивчення. Студентське життя

повне надзвичайних і стресогенних ситуацій, тому студенти часто переживають стрес і нервово-психічне напруження. В основному у студентів стрес розвивається через великий потік інформації, через відсутність системної роботи в семестрі і, як правило, головне, стрес в період сесії. Навчальні стрес-фактори породжують негативні емоційні реакції, які можуть дезорганізувати навчальну діяльність, особливо в період підвищеної відповідальності за її результатами (екзаменаційна сесія). Серед них можна виділити низьку успішність під час семестру, конфлікти з викладачами, нерозуміння або недостатнє знання предмета, страх перед ймовірністю бути відрахованим з вузу, дефіцит часу, велику інтенсивність екзаменаційного періоду, високі темпи і швидкість здачі окремих іспитів і заліків, необхідність опрацювання величезних обсягів навчальної інформації.

У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується, принаймні в трьох значеннях. По-перше, термін стрес може визначатися як будь-які інші стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження. У теперішній час в цьому значенні частіше вживаються терміни «стресор», «стрес-фактор». По-друге, стрес може відноситись до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження; цей стан інтерпретується як емоції, захисні реакції і процеси подолання (coping processes), що відбувається в самій людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем, а також викликати психічну напругу. Нарешті, по-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на шкідливий вплив. Саме в цьому сенсі і В. Кеннон і Г.Сельє вживали цей термін. Р. Лазарус також зазначив, що існують різні уявлення про сутність стресу, його теорії та моделі багато в чому суперечать одна одній. У цій області не існує усталеної термінології. Навіть визначення стресу часто суттєво різняться. Правда, таке становище характерне й для цілого ряду інших кардинальних проблем, таких як адаптація, стомлення, здібності, особистість і багато інших. Наслідком неоднозначності трактування поняття «стрес», завантаженість його медико-

біологічними і односторонніми психологічними уявленнями стало те, що деякі автори, особливо вітчизняні, цьому поняттю віддають перевагу іншому – «психологічна напруженість». Однією з основних причин такої переваги, на думку Н.І. Наєнко, є свобода цього терміна від негативних асоціацій з іншими близькими поняттями і його націленість, зв'язок з необхідністю вивчення психологічного функціонування людини в складних умовах. Виділення категорії «емоційний стрес» і протиставлення її в якійсь мірі того поняттю «стрес», яке, за концепцією Г.Сельє, визначається як загальний адаптаційний синдром, було, безумовно, прогресивним явищем. Введення цього поняття визначило той об'єктивний критерій, який дозволяє узагальнювати величезну різноманітність зовнішніх впливів, орієнтованих на людину або тварину з однієї позиції, а саме з позиції їх психологічної сутності для даного інваліда. Тим самим виділяється первинний пусковий (причинний) чинник, що визначає подальші розвиток емоційних реакцій. Їм є психологічний стан, що виникає у даного індивіда у відповідь на вплив. Тому поряд з терміном «емоційний стрес» використовується і термін «психологічний стрес».

Мета статті – визначення психологічних складових емоційного стресу у студентів вищих навчальних закладів гуманітарного профілю.

Дослідження студентства з 60-х років проводились Ленінградською школою (Б.Г. Ананьєв, М.Д. Дворяшина, Р.М. Грановська, Є.І. Степанова, В.Т. Лісовський та ін..) у напрямку вивчення інтелектуального, особистісного і соціального розвитку. З точки зору загально психологічного розвитку студентство є періодом інтенсивної соціалізації, характеризується розвитком вищих психічних функцій, становленням інтелектуальної системи та цілісної особистості. Як вікова категорія студентство співвідноситься з етапами розвитку дорослої людини і являє собою перехідну фазу від дозрівання до зрілості (Б.Г. Ананьєв). Як соціальна категорія, студентство характеризується професійною спрямованістю і відношенням до майбутньої професії але, якщо студент усвідомлено обрав свою професію, він все одно не може адекватно і

повною мірою уявити собі свою майбутню професію і ті вимоги, що вона пред'являє (А.А. Вербицький). М.І. Д'яченко і Л.А. Кандибович розглядають професійну готовність студента, яка є суттєвою передумовою ефективної діяльності після закінчення вищого навчального закладу, як результат швидкої адаптації до умов праці і подальшого професійного самовдосконалення.

У вітчизняній психології студентство розглядається як особлива соціальна категорія, специфічна спільність людей, організаційно об'єднаних навчанням у вищому навчальному закладі. Саме слово «студент» має походження від латинського «studio», що означає завзяте старання навчання (звідси ж і трохи перекручене «штудіювати» - ґрунтовно, ретельно вивчати). Історично студентство склалося в XI-XII столітті в часи виникнення перших університетів і являє собою людей, що цілеспрямовано та систематично опановують знаннями і професійними вміннями, зайняті старанною завзятою навчальною працею.

І.С. Кон вважає, що «освіта, яка продовжується на цьому етапі розвитку, є вже не загальною, а спеціальною, причиною, причому саме навчання у вищих навчальних закладах може розглядатися як вид трудової діяльності». Необхідно особливо виділити одну істотну особливість навчально-професійної діяльності студентів, – виняткове значення самостійної роботи. Розвиток вищої освіти в усьому світі неухильно відбувається по шляху підвищення ролі самоосвітньої діяльності студента і переорієнтації діяльності викладачів на консультаційно-організаторські функції.

Щодо студентства багато дослідників вважають, що мотиви вступу до вищого навчального закладу багато в чому визначають стиль студентського життя. Якщо вчорашній випускник школи відправлений у вищий заклад батьками і його навчання оплачено, а своє завдання він бачить у продовженні дитинства (правд, найчастіше з дуже недитячими розвагами) і відстрочки життєвого вибору, навчальна діяльність, як правило, виявляється не

продуктивною. Такі студенти можуть закінчити інститут з посередніми оцінками і без глибоких знань чи взагалі бути відрахованими за неуспішність. Однак ці студенти можуть у міру навчання і зацікавитися своєю майбутньою професією і на старших курсах почнуть серйозно вчитися, й образ їхнього життя зміниться.

Мотиви вступу у вищий навчальний заклад гуманітарного профілю багато в чому визначають і мотивацію навчальної діяльності студентів, а через неї й успішність. Наприклад, у дослідженні Ю.М. Орлова показано, що серед соціогенних потреб найбільший вплив на ефективність навчальної діяльності студентів відіграє потреба в досягненні як прагнення людини до поліпшення результатів своєї діяльності. Ця мотивація змушує студентів більше концентруватися на навчанні й водночас підвищує їхню соціальну активність. Істотний, але не однозначний вплив на навчальну діяльність студентів справляють потреби і спілкуванні і домінуванні. Однак найбільш сильними і значущими виявлені внутрішні інтелектуально-пізнавальні мотиви, що усвідомлюються людиною як «спрага знань», необхідність у їх набутті, прагнення до розширення кругозору, поглиблення систематизації знань.

При цьому, на думку Л.І. Божович, пізнавальна потреба характеризується позитивним емоційним тоном і не насиченістю. Керуючись такими потребами і мотивами, людина, незважаючи на втому, витрачений час, протистоїть іншим спонуканням і відволікаючим фактором, наполегливо й захоплено працює над вирішенням навчальних завдань. На підставі отриманих даних Ю.М. Орлов зробив наступний висновок: «Найбільший вплив на академічні успіхи має пізнавальна потреба в поєднанні з потребою в досягненнях». Саме в навчально-професійній діяльності розвивається і виявляється особистість студента, тому більшість психологів підходять до характеристики особистості студента як суб'єкта навчальної діяльності.

Так, Ю.Н. Кулюткін виділяє три взаємозалежних й взаємопідпорядкованих рівні:

- особистісний, що полягає у вивченні особистості і навчальної діяльності молодих людей у загальному контексті їхньої життєдіяльності – спрямованості інтересів, життєвих планів, ціннісних орієнтацій тощо;

- діяльнісно-рольовий рівень, на якому предметом аналізу виступає власне навчальна діяльність: її мотиви, мета, засоби, предметний зміст і організаційні форми, результати;

- процесуальний рівень, що досліджує процеси і стани, за допомогою яких реалізується навчально-пізнавальна діяльність і виявляється її результативність.

Л.Д. Столяренко пропонує студента, як людину певного віку і як особистість, розглядати теж з трьох сторін:

- психологічна сторона, що являє собою єдність психічних процесів, станів і властивостей особистості;

- соціальна сторона, що втілює суспільні відносини, якості, породжувані належністю студента до певної соціальної групи, національності тощо;

- біологічна сторона, що включає в себе переважно спадково визначені властивості: тип вищої нервової діяльності, фізіологію аналізаторів, безумовні рефлексі, фізичну силу тощо.

Використовуючи такий комплексний підхід до вивчення особистості студента, ряд дослідників сформулювали загальні висновки щодо найважливіших психологічних новоутворень, що виникають під час навчання у вищому навчальному закладі гуманітарного профілю. Так, це період активного розвитку моральних і естетичних почуттів, становлення і стабілізації характеру і, що особливо важливо, оволодіння повним комплектом соціальних ролей дорослої людини: громадських, професійно-трудових і таке інше. З цим періодом пов'язаний початок «економічної активності», під якою звичайно розуміють включення людини в самостійну виробничу діяльність, початок трудової біографії, створення власної родини.

Це час спортивних рекордів, початок художніх, технічних і наукових досягнень.

У дослідженнях, присвячених особистості студента, показується суперечливість внутрішнього світу, складність усвідомлення своєї самотності і формування яскравої висококультурної індивідуальності. Студентський вік характеризується тим, що в цей період досягаються оптимуми розвитку інтелектуальних і фізичних сил. Але нерідко одночасно з'являються «ножиці» між цими можливостями і їхньою дійсною реалізацією. Безупинно зростаючі творчі можливості, розвиток інтелектуальних і фізичних сил, що супроводжуються і розквітом зовнішньої привабливості, ховають у собі ілюзії, що це зростання триватиме «вічно», що все краще життя ще попереду, що всього задуманого можна досягти.

Факт вступу у вищий навчальний заклад підкріплює віру молодій людині у власні сили і здібності, породжує надію на повнокровне і цікаве життя. Разом з тим на II і III курсах нерідко виникають сумніви у правильності вибору вищого навчального закладу, спеціальності, професії. До кінця III курсу зважається питання про професійне самовизначення, причому трапляється, що в цей час приймається рішення в майбутньому уникнути роботи зі спеціальності. Дослідження пізнавальної діяльності студентів показують, що студентський вік – це пора найскладнішого структурування інтелекту, що дуже індивідуально і варіативно. «ядро» інтелекту людини цього віку характеризується постійним чергуванням піків то однієї, то іншої функції, що входять у це ядро. Це означає, що вирішення навчальних завдань завжди одночасно спрямоване як на розуміння, осмислення, так і на запам'ятовування і на структурування пам'яті студента засвоюваного матеріалу, його збереження і цілеспрямовану актуалізацію.

Таким чином, студентство характеризується досягненням найвищих «пікових» результатів, що базуються на всіх процесах біологічного, психологічного і соціального розвитку. Перетворення мотивації, усієї системи ціннісних орієнтацій, з одного боку, інтенсивне формування

спеціальних здібностей у зв'язку з професіоналізацією, з іншого, виділяють цей вік як центральний період становлення характеру й інтелекту.

За Л.Д. Столяренко, адаптація студентів до навчання у вищому навчальному закладі гуманітарного профілю не повинна відбуватися стихійно. Треба організувати соціально-психологічну службу, до складу якої повинні входити не тільки фахівці-психологи, але й викладачі, куратори груп, представники громадських організацій і не навчальних підрозділів, студенти старших курсів.

Адаптація студентів повинна бути спрямована на підготовку професійно компетентних, конкурентоспроможних на ринку праці фахівців, які усвідомлено вибрали вид професійної діяльності, мають професійні знання і можуть реалізовувати свій потенціал у певній діяльності, але найголовніше – навчилися розвиватися, пристосовуватися до умов дійсності, що постійно змінюються, домагатися успіху.

Поняття соціальної адаптації має на увазі процес пристосування особистості до умов соціального середовища. Ефективність адаптації залежить від здатності індивіда до виживання і досягнення успіху в певних соціально-культурних умовах життя.

З перших днів свого навчання в університеті студент зіштовхується з новою структурою навчального закладу, новими вимогами, системою навчання, контролю, а іногородні студенти – з новими побутовими умовами.

У звичних умовах людина успішно вирішує типові, повторювальні завдання. У новій обстановці в неї немає стандартних способів вирішення життєвих ситуацій, виникає необхідність виробити новий алгоритм поведінки.

Причинами і наслідками утрудненої адаптації може біти:

- недостатня поінформованість про майбутню професію і, як наслідок, сумніви в правильності зробленого професійного вибору;
- непевність у завтрашньому дні, страх відсутності соціального замовлення на обрану професію;

- невідповідність базової підготовки до вимог вищого навчального закладу;

- недостатнє розуміння лекцій і, як наслідок – зниження успішності, втрата інтересу до навчання;

- розходження методів викладання в школі й вищому навчальному закладі;

- зміна побутових умов, зміна режиму дня;

- відсутність щоденного контролю і періодичні стресові ситуації (іспити, заліки), що призводять до підвищеного рівня тривожності і невротизації.

Виховне завдання вищого навчального закладу – максимально адаптувати випускника до життя. У контексті університетської освіти це значить – вихання особистості, відповідальної за свій вибір, що відрізняється професіоналізмом і різнобічною культурою, не піддається маніпуляціям, творчої, соціально мобільної – носія інтелектуального потенціалу, що стане гарантом збереження суспільства.

Життя студента наповнене напругою, хвилюючими ситуаціями і переживаннями. Виникнення стресу у студентів відбуваються в основному із-за великого потоку нової інформації, виникнення проблемних ситуацій, пов'язані із загрозою неуспішності, дефіциту часу, конфлікту з викладачем, і, як правило, під час сесії. Конкретними причинами стресу для студента вищого навчального закладу гуманітарного профілю може стати недолік сну; нездані в час і незахищені практичні проблеми; велика кількість пропусків з якого-небудь предмету; відсутність на потрібний момент курсової роботи з дисципліни; недостатньо повні знання з дисципліни; погана успішність. Думка про те, що усі хвороби виникають «від нервів» визнається справедливою і в науковому товаристві, і серед обивателів. Тому кожен студент повинен пам'ятати про необхідність збереження душевної рівноваги, особливо під час сесії. Маса іспитів, заліків, курсових робіт є обґрунтованою причиною для ситуації, проте подальший розвиток подій: посилювання

недуги або подолання виниклих проблем, залежить тільки від характеру людини.

Студентське життя повне надзвичайних і стресогенних ситуацій, тому студенти часто відчують стрес і нервово-психічну напругу. В основному у студентів стрес розвивається із-за великого потоку інформації, через відсутність системної роботи в семестрі і, як правило, стрес в період сесії.

Емоційна напруга у студентів починається принаймні за 3-4 дні до початку сесії і зберігається на усьому її протязі навіть в найспокійніші дні. Наявність емоційної напруги і в між екзаменаційні дні свідомство того, що екзаменаційна сесія супроводжується безперервним, хронічним стресом. Наслідком такого стресу може бути невроз, тобто функціональне захворювання нервової системи. Тоді страждає, в першу чергу, нервова система, її ресурси виснажуються, примушуючи працювати організм на межі. Що ж розхитує нервову систему, проводить її до зриву і виникнення хвороби? Прийнято вважати, що невроз виникає тоді, тоді, коли людина тривалий час знаходиться в стані стресу. Невроз - це не хвороба, а різновид «нормальних» реакцій особи в незвичайних стресових умовах. У свою чергу, до стресу призводять сварки, невдачі і інші події життя, які психіатри означають як психічні травми. Період навчання робить значний вплив на формування особистості, тому проблема психічного здоров'я студентів дуже актуальна.

Важливою складовою профілактики стресів є вміння адекватно застосовувати способи корекції та прийоми саморегуляції функціональних станів. Зовнішні способи корекції функціональних станів включають: оптимізацію режимів праці та відпочинку, тренування та професійну підготовку, нормалізацію санітарно-гігієнічних умов, а також такі новітні методи, як арт-терапія, бібліотерапія, ароматерапія, музикотерапія, терапія кольорами, масаж, фізіотерапія, гіпноз тощо. До методів саморегуляції функціональних станів слід віднести спеціалізовану дихальну гімнастику, м'язову релаксацію, медитацію, аутотренінг тощо.

Проблема стресу складання і багатогранна. Стрес в навчальному процесі необхідно регулювати. Це завдання самих студентів і їх педагогів, соціальних педагогів, психологів. Можливо шляхи її рішення криються в професійній мотивації студентів і у впровадженні в навчальний процес основного здорового способу життя, тренінгових курсів. Інтенсивність і напруженість сучасного життя провокує на психологічному рівні виникнення негативних емоційних переживань і стресових реакцій, здатних привести до формування виражених і тривалих стресових станів. Стрес – це своєрідна реакція людини на психічну або фізичну напругу, яка є фізіологічним безумовним рефлексом. Стрес – це частина нашого повсякденного життя. Він впливає на нас, починаючи з уранішнього сум'яття до пізнього вечора і навіть під час сну. Стрес може бути і корисний, і руйнівний: корисний додає енергії, а руйнівний проявляється у вигляді головного болю, гіпертонії, виразки шлунку, хронічного безсоння, психічних розладів або інших хвороб. Для сучасного студента, як і для будь-якої людини взагалі, стрес є ненадприродним явищем, а швидше реакцією на проблеми, що скупчилися, на нескінченний процес боротьби з повсякденними труднощами.

Список використаних джерел

1. Балл Г. О. Понятие адаптации и его значение для психологи личности *Вопросы психологии*. № 1. 2009. С. 92-100.
2. Лазарус Р. Теорія стресу і психофізіологічні дослідження. Львів: Медицина, 1970. С.178-208.
3. Щербатих Ю. В. Психологія стресса: навч. посіб. Київ, 2015. С. 21-32.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ОСОБЛИВОСТІ ХРИСТИЯНСЬКО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ В УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ

У баченні Митрополита Андрея Шептицького метою всього процесу виховання є загальний розвиток особистості, всіх її здібностей. Метою виховання є цілісний розвиток дитини й старання плекання здібностей «ума, волі й серця» [13, с.231]. Митрополит Андрей наголошував, що саме християнське виховання є надзвичайно вартісним: «Пам'ятайте, що християнське виховання є більшим добром, ніж усі добра світу! Коли б Ви навіть не мали що лишити своїм дітям, то як тільки подати їм справжню побіжність, як тільки навчили чесної праці та правости, як тільки встерегли їх від неморальності, то лишаєте їм у спадщині найбільше добро, яке тільки можете їм дати!» [3, с.14].

Окреслюючи мету виховного процесу, Митрополит Андрей відразу указує на його складність. Адже, якщо метою є всебічний розвиток особистості, то звичайно у вихованні не можна нехтувати навіть найдрібнішими складниками. На цій підставі Митрополит Андрей твердить, що виховання є не лише дуже важливим, а й також і надзвичайно важким. Він покликається на висловлювання св. Григорія Назіянського, який наголошує, що виховання є «мистецтво мистецтв» і «знання усякого знання» [13, с.232].

В особливий спосіб завдання виховання всебічного розвитку особистості ускладнюється в суспільстві, яке щораз, то більше віддаляється від християнських цінностей. Адже, як уже було зазначено, процес виховання та його результати залежать насамперед від вчення про людину як

образу й подоби Божої. Світ, який віддаляється від Бога, віддаляється також і від глибокого розуміння сутності людського існування й природи людини.

У такому світі, який робить наголос лише на певних аспектах розвитку особистості, як наприклад на її інтелектуальному розвитку чи матеріальному добробуті, надзвичайно важко здійснити гармонійне виховання особистості.

Андрей Шептицький одним із головних завдань церкви вважав збереження національного духу. Здавалося б, духовна установа не повинна втручатися у світське життя, проте саме греко-католицька церква стала оборонницею українського люду від полонізації та зросійщення, саме вона несла вірним українське слово, сприяла розвитку національних науки і мистецтва. Це підтверджується також словами видатного українського мислителя Вячеслава Липинського: «ставши в Західній Україні вже вірою батьківською, традиційною, вона в найтяжчих часах нашої історії захищала своїх вірних як від повного спольщення, так і повного помосковлення» [1, с.74].

Метою виховання, на думку Митрополита, є виховання молоді «на святих християн і правдивих громадян». Молодь треба виховувати в щирій любові до Вселенської Церкви та до Батьківщини [6, 990-992].

Зрозуміло, що для реалізації цієї мети потрібно прищепити «в душу дитини ті християнські чесноти, які зроблять із неї доброго патріота і мудрого громадянина» [12, с.26], адже «страшним небезпеченством для дітей – вирости без віри, без релігії, без моральності» [8, с.8]. Однією з найголовніших цінностей Андрей Шептицький вважав віру. Саме вона стримує людину від спокус та гріха. Для того, щоб їх уникати, людині недостатньо розуму і сумління. «Людський розум не може власною силою добре пізнати Бога і Його святої волі». Для того, щоб досягнути спасіння, Бог нагородив людину св. Вірою, яка просвітлює розум [12, с.9]. Крім того дав Бог людині Любов. Вона повинна щиро полюбити свою Віру і жити так, як вона наказує. «Бо мертвою є віра такого християнина, що не має у своєму

житті діл віри» [12, с.43]. А третя цінність – то Надія, надія на вічне спасіння, якого треба прагнути і задля якого треба жити.

При цьому не можна не помітити турботи Митрополита про збереження українцями національної ідентичності. Абсолютні вічні вартості він щоразу намагається гармонійно переплітати з національними. Необхідність плекання Віри він пов'язує зі збереженням народності. Застерігаючи молодь від переходу в іншу віру, о. Андрей Шептицький писав: пресвітеріани «знають, що коли підкопають віру, в коротці відберуть обряд і затратиться народність» [6, с.9]. Закликаючи до любові, наголошує, що «християнин має любити усіх людей, але се не перешкоджає, що найпершою любов'ю має любити свою родину і свою вітчину» [2, с.14].

Характеризуючи всі елементи, що творять спільне добро нації чи держави, Митрополит Андрей підкреслює найважливіший фактор формування, що будує Батьківщину і об'єднує усіх громадян в одну державу, приносить розвиток суспільству та вказує на майбутнє. Це є ніщо інше як патріотизм, який людина розвиває стосовно своєї Батьківщини та її громадян. Шептицький вказує на те, що така, безкорисна любов особи, яка є в сім'ї, послідовно торкається нації чи Батьківщини [9, с.130].

Не лише любов Бога зобов'язує християн до любові Батьківщини, але і спільні цінності також. До таких цінностей належить: мова, якою громадяни спілкуються, традиції котрі разом зберігають, земля на території котрої живуть, спільна історія, яку творять, українська кров, яка тече у венах кожного. До того ж: спільне добро котре всі проповідують, спільне майбутнє до котрого всі прагнуть, спільні бажання та потреби котрими всі діляться, як і спільні страждання та лихоліття, котрі мають пережити [9, с.130]. Таким чином, кожен громадянин покликаний плекати та захищати всі ці речі, котрі належать до спільного добра. Іншими словами, кожен громадянин має бути патріотом власної Батьківщини [10, с.15].

Дивлячись поверхнево на значення слова «патріотизм», може видатися, що легко є бути патріотом власної держави; наче правом народження у

державі автоматично стаєш її патріотом. Тоді, патріотизм сам по собі є чеснотою котра без будь-яких сумнівів несе шляхетність до особи. Проте це не так. Треба багато посвяти та праці від особи для того, щоб стати справжнім патріотом [4, с.641]. Зрілість християнського патріотизму зароджується та розвивається у любові. Вияв цієї любові відчувається не тільки через почуття та бажання, котрі особа має, але найперше через вчинки особи; своїми вчинками та поведінкою до інших громадян держави стає учнем Ісуса Христа [6, с.56]. Митрополит Андрей закликає всіх патріотів до посвяти у праці яку вони виконують. Ця посвята повинна бути присутня у всіх сферах Людського життя - у дома в сім'ї, на роботі з колегами, в постановах тих хто керує державою. Іншими словами, кожна особа, малий чи старий є покликаний бути ретельними у виконанні найменших речей. Така посвята в суспільстві приносить користь не лише співгромадянам (батьки навчають дітей усього, що їм потрібно у житті, вчителі доносять та пояснюють науки до студентів, лікарі лікують пацієнтів та допомагають пізнати причину хвороби), але і є невід'ємною частиною прогресу. Без посвяти та прогресу, громадяни житимуть в багато гірших умовах, що призведуть до цілковитого знищення добра. З іншого боку, де посвята та прогрес є присутні, навіть в малій формі, там нова епоха починається [5, с.42].

Кожен християнин має бути патріотом власної держави, і це не лише на словах, але і на ділі. «Любіть всі своє, свого тримайтеся і про своє дбайте, але стережіться ненависти, бо ненависть – це чувство нехристиянське» [10, с.16]. Головним завданням патріотизму є вказувати та провадити людей до розуміння, що їхня сила у єдності. Правдивий патріот вірить в розвиток власної держави через єднання всіх громадян кругом однієї ідеї та єдинодумного підходу до неї [8, 138].

Отже, завдання виховання «громадянина небес» є наче той дороговказ для всього виховного процесу. Зрозуміло, що таке завдання неможливо виконати без участі самої людини, без співпраці з нею і, зрештою, без її серйозної праці над собою.

Тому завдання виховного процесу полягає в тому, щоб готувати, заохочувати людину до особистої праці, «научити правильно над собою працювати, вщепити в її серце любов до тієї праці і ум її збагатити знанням усього, що до тої праці потрібне» [13, с.232]. Отже, вихователь є лише посередником, помічником, тим, хто допомагає людині віднайти шлях особистого зростання й навчить її йти цим шляхом.

Таке бачення Митрополитом Андреем цілі й сутності виховання свідчить про його обізнаність з різними педагогічними течіями й глибоке розуміння як самого вихованого процесу, так і тих чинників, які суттєво впливають на нього.

Список використаних джерел

1. Липинський В. К. Релігія і церква в історії України. К.: Фотовідеосервіс, 1993. 128 с.
2. Митрополит Андрей Шептицький: життя і діяльність: документи і матеріали 1899–1944 років. Т.2: *Церква і суспільне питання*; Кн. 1: Пастирське вчення та діяльність / за ред. А. Кравчук. Львів, 1998. 572 с.
3. Праці Українського Богословського наукового товариства: Твори Слуги Божого Митрополита Андрея Шептицького. Львів: Монастир Монахів Студитського уставу. Видавничий відділ Свічадо, 1994. Т. XV.
4. Шептицький А. Відповідь на анкету «*Przeglądu Powszechnego*» про українсько-польські відносини (Львів:1916). *Митрополит Андрей Шептицький. Життя і діяльність. Документи і матеріали 1899-1944. Т. II: Церква і суспільне питання, кн. 2: Листування* / Упор. А. Кравчук. Львів: Місіонер, 1999. 1096 с.
5. Шептицький А. До духовенства та вірних із приводу смерті єпископа Йосифа Боцяна (Львів: листопад 1926). *Митрополит Андрей Шептицький. Документи і матеріали 1899–1944. Том II: Пастирські послання 1918–1939* / Упор. О. Гайова та Р. Тереховський. Львів: Артос, 2009. 1248 с.
6. Шептицький А. До духовенства та вірних на Великий піст (Львів: 28 лютого 1928). *Митрополит Андрей Шептицький. Документи і матеріали 1899–1944. Том II: Пастирські послання 1918-1939* / Упор. О. Гайова та Р. Тереховський. Львів: Артос, 2009. 1250 с.
7. Шептицький А. З нагоди вбивства бл. п. директора І. Бабія (2 серпня 1934). *Митрополит Андрей Шептицький. Твори – Орега (морально- пасторальні)*. Рим: Український Католицький Університет, 1983. 548 с.
8. Шептицький А. Канадійським русинам. Жовква: Печатня оо. Василян, 1911. 96 с.

9. Шептицький А. Найбільша Заповідь (Станіславів-Львів: січень 17, 1901) / А. Шептицький. *Митрополит Андрей Шептицький. Документи і матеріали 1899-1944. Т. I. Пастирські послання 1899-1914* / Упор. О. Гайова та Р. Тереховський. Львів: Артос, 2007. 1014 с.
10. Шептицький А. Перше слово пастиря (Станіславів: серпень 1, 1899). *Митрополит Андрей Шептицький. Документи і матеріали 1899–1944. Т. I. Пастирські послання 1899–1914* / Упор. О. Гайова та Р. Тереховський. Львів: Артос, 2007. 1014 с.
11. Шептицький А. Послання до духовенства про організацію парохії і громад (10 липня 1941). *Ліквідація УГКЦ (1939–1946). Т. I: Документи радянських органів державної безпеки*. К., 2006. 920 с.
12. Шептицький А. Правда віра: пастирський лист до вірних на Буковині Станіславівської єпархії, писаний у Марківцях під Станіславовом, даний у навечір'я св. Михаїла 1900 р. Люблін: Свічадо, 1990. 52 с.
13. Шептицький А. Про виховання. *Письма-послання Митрополита Андрея Шептицького з часів німецької окупації*. Йорктон, 1969.
14. Шептицький А. Як будувати Рідну Хату?. Львів: Свічадо, 1999. 48 с.

Оксана Поясик

доцент, завідувач кафедри педагогіки та психології
Коломийського навчально-наукового інституту

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Основні підходи до формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я визначені Державною програмою «Діти України», де наголошується, що здоров'я підростаючого покоління – це інтегративний показник суспільного розвитку, могутній фактор впливу на економічний і культурний потенціал країни. У науковій і методичній літературі здоровий спосіб життя визначається як комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток та зміцнення здоров'я [8, с. 123].

На думку науковців, здоровий спосіб життя – це такий стиль існування, при якому через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, має вплив на раціональне використання потенціалу організму без завдання йому шкоди,

причому активність організму і його можливості зберігаються, або покращуються [3, с. 49].

Здоровий спосіб життя є не лише невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини, але й складовою найпроблематичнішою: те, чи дотримуватися засад здорового способу життя, чи ні – завжди залежить від більш чи менш свідомого вибору людини. Головними «ворогами» здорового способу життя можна назвати культурні забобони, деякі соціальні чинники (недостатня матеріальна забезпеченість тощо), а також так звані «шкідливі звички», які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізичне виховання покликане послабити та нейтралізувати дію цих негативних факторів, які щороку призводять до зростання смертності та погіршення загального стану здоров'я населення України [3, с. 50].

Фізичне виховання – це органічна частина загального процесу виховання, соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій людського організму. Основні засоби фізичного виховання - виконання фізичних вправ, загартування організму, гігієна праці та побуту [9, с. 27].

Відомо, що основа здоров'я дорослої людини закладається на ранніх стадіях життя і для того, щоб ця основа була правильно закладена, потрібно враховувати особливості росту і розвитку дитини.

Кожний віковий період характеризується специфічними фізіологічними особливостями і відповідною специфічною руховою активністю, поведінкою та ін. Перехід від одного періоду до іншого характеризується перетворенням центральних ланок регуляції, властивої попередньому віковому періодові. Ці переходи (так звані «переломні», або «критичні» періоди) визначаються вузькими часовими межами, впродовж яких відбувається зміна діяльності різних органів і систем, що забезпечує адаптацію організму до умов середовища [4, с. 59].

Молодший шкільний вік – найсприятливіший період для закладання фундаменту практично всіх фізичних якостей. Одним із істотних моментів

фізичного виховання дитини цього періоду життя є формування її особистого ставлення до фізичних навантажень і виховання активної життєвої позиції щодо свого здоров'я.

Фізична активність молодшого школяра у вигляді організованих занять у рамках шкільних уроків фізкультури, фізкульт-паузи та рекреації мають доповнюватися позашкільними формами занять – щоденною ранковою гімнастикою і двома-трьома тренуваннями на тиждень. Можуть уперше з'являтися можливості розвитку гіперкінетичних розладів та інших змін, спричинених нераціональним заняттями фізичною культурою. Проте, ця небезпека набагато менша, ніж наслідки недостатньої рухової активності – гіпокінезії. Добова норма рухової активності в цьому віковому періоді становить 4-5 год. на добу [5, с.67].

Зазначимо, що хребет у цьому віковому періоді має велику гнучкість. Йому властива нестійкість основних вигинів – грудного і поперекового відділів. Грудний вигин остаточно формується до 7 років, а поперековий до 12. Еластичний зв'язковий апарат, товсті міжхребцеві диски й слаборозвинуті м'язи спини сприяють деформації хребта. Неправильне сидіння за партою, перенесення вантажу в одній руці, наявність джерел хронічної інфекції, яка знижує загальний тонус, можуть викликати розвиток порушення постави.

Внаслідок відносно слабкого серцевого м'яза, малого об'єму серця і ширшого просвіту судин у дітей молодшого шкільного віку артеріальний тиск підвищується значно менше, ніж у підлітків і дорослих.

Таким чином, для дітей молодшого шкільного віку характерні більша напруженість функції киснево-транспортної системи, обмеження її резерву при фізичних навантаженнях, менш економічне витрачання енергетичного потенціалу.

Застосування оптимальних за спрямованістю, потужністю та обсягом фізичних навантажень розширює функціональні резерви організму і сприяє економізації функцій у спокої та при дозованих навантаженнях [9, с. 178].

Важливим чинником формування у школярів потреби самостійно займатися фізичними вправами є достатній рівень їх мотивації. Забезпечити такий рівень мотивації можуть позитивні емоції, що переживаються учнями у спортивних залах та на майданчиках. Емоційне задоволення, яке отримують діти від занять фізичними вправами, стане важливим стимулом для підвищення їх рухової активності. Інтерес до спортивної діяльності буде стійкий, якщо учні можуть досягти в ній успіхів [6, с. 50]. Зрозуміло, що для цього необхідно, перш за все, навчити дітей азів спортивної техніки і тут провідна роль належить вчителям фізичної культури та тренерам.

Диференціація навчання забезпечує успіх діяльності в галузі фізичної культури. Такий підхід є однією з передумов формування здорового способу життя молодших школярів [4, с. 59].

Визначено, що використання спортивних ігор за участю дітей молодшого шкільного віку супроводжується високою насиченістю позитивними емоціями. Гра сприяє підвищенню ефективності формування в учнів комплексу рухових умінь і навичок та вихованню позитивних психічних якостей.

В молодшому шкільному віці закладаються основи фізичної підготовки, від яких залежить ефективність формування рухового режиму в подальшому. Проте, навчання технічних елементів здійснюється, як правило, з використанням стандартного обладнання та інвентаря. Побудова процесу навчання фізичним вправам враховує принципи вікової адекватності, доступності, емоційності, свідомості і активності. А в школярів, особливо молодших, основні показники фізичних якостей суттєво відрізняються від аналогічних показників старших школярів. Таким чином, на етапі початкового вивчення навчальні завдання для окремих груп учнів є малодоступними. Тобто вже на цьому етапі учні відчують значні труднощі. Результатом цього є або неможливість виконання певних дій взагалі, або неправильне їх виконання – учні зустрічаються з труднощами, які вони самі не можуть подолати. Це породжує в них зневіру у власні сили, знижує

інтерес до навчання та занять цим видом вправ взагалі. На етапах поглибленого вивчення та закріплення і подальшого вдосконалення ці труднощі не усуваються, а навпаки – зростають [5, с. 98].

Чітке дотримання принципу індивідуалізації навчання з використанням диференційованого підходу дасть змогу уникнути перелічених вище труднощів у навчанні. Реалізація цього принципу суттєво підвищить ефективність процесу навчання фізичних вправ, сприятиме формуванню стійкого інтересу до занять фізичною культурою [1, с.65]. Це є важливою передумовою для виховання у підростаючого покоління сталих мотивацій та поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя.

Диференційований підхід полягає у пристосуванні навчального матеріалу до їх індивідуальних можливостей шляхом диференціації методів, засобів та інтенсивності навчальної діяльності стосовно груп, сформованих із приблизно однакових за рівнем підготовленості учнів [2, с.49]. У фізичному вихованні школярів його реалізація повинна здійснюватися у двох напрямках: під час навчання техніки рухових дій та під час удосконалення рухових якостей. Уміння та навички, що набуваються учнями на уроках фізичної культури повинні стати базою для їх подальшого використання під час самостійних занять і змістовної організації вільного часу що є важливою передумовою для ведення здорового способу життя.

Таким чином, розглянуто проблему залучення дітей до занять фізичними вправами як передумову їх активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя.

Список використаних джерел

1. Ващенко О.М. Години здоров'я в початковій школі. Київ: Шкільний світ, 2007. 127 с.
2. Ващенко О.М. Професійна підготовка вчителя до виховання в молодших школярів здорового способу життя. *Теоретико-методичні проблеми виховання учнів загальноосвітніх шкіл: Наук.-методичний зб. кн.IV.* – Київ: Ін-т проблем виховання АПН України, 2005. С.47 – 50.

3. Ващенко О.М. Здоровий спосіб життя – важливий чинник виховання особистості: теоретико-методологічний аспект. *Початкова школа*. 2009. № 4. С. 48 – 50.
4. Ващенко О.М. Формування у молодших школярів навичок здорового способу життя. *Початкова школа*. 2002. - №2. С.58 – 60.
5. Основи здоров'я та фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. Київ: Початкова школа, 2002. – 112 с.
6. Солопчук Д.М. Формування мотивації школярів до здорового способу життя. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогіка. Тернопіль: Видавничий відділ ТНПУ, 2007. С.49-52.
7. Солопчук М.С., Заїкін А.В., Солопчук Д.М. Сучасні вітчизняні та зарубіжні підходи до формування здорового способу життя школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: Наукова монографія / За ред. проф. С.С.Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. №10. С.233-235.
8. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга. Ч.2. Богдан, 2001. 280 с.
9. Шиян Б.М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга. Ч.1 Богдан, 2001. 272 с.

Ольга Слипаниук

доцент кафедри соціально-економічних
та природничих дисциплін
Коломийського навчально-наукового інституту

ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ГОМЕОПАТИЧНИХ ПРЕПАРАТІВ В МЕДИЦИНІ ТА ВЕТЕРИНАРІЇ

В наш час, з розвитком нових технологій у фармацевтичній хімії з'явилась велика кількість нових фармакологічних препаратів, що відкриває великі перспективи для лікування найрізноманітніших захворювань. Але, лікарські препарати, втручаючись у глибинні процеси обміну речовин, порушують природні механізми захисту і не завжди є безпечні для організму людини і тварин. Використання фармакологічних препаратів у ветеринарній практиці може призвести до кумуляції шкідливих речовин у м'ясі і молоці, які є основними продуктами харчування для людей [11].

Протягом останнього десятиріччя значно зросла зацікавленість лікарів різних спеціальностей, у тому числі лікарів ветеринарної медицини, до гомеопатії – методу лікування і профілактики захворювань шляхом застосування подібно діючих агентів[12]. Суть цього методу полягає в тому, що у великих дозах препарат викликає в організмі патологічний стан, а у дуже малих дозах (високих розведеннях) – лікує. Гомеопатія – це суто біологічна терапія, яка діє в єдиному контексті з різними підходами до захисту людства, тварин і оточуючого середовища.

Впродовж останніх років на фармацевтичному ринку України з'явилась велика кількість антигомотоксичних препаратів фірми HEEL [1], які являють собою комплексні біологічні препарати, що складаються з гомеопатичних компонентів рослинного, мінерального і тваринного походження. Завдяки значній кількості як наукових [2; 3], так і практичних робіт [4; 6; 7] ці препарати знайшли широке застосування як в медицині, так і у ветеринарії при лікуванні різноманітних захворювань.

Описано випадки застосування антигомотоксичних препаратів при комплексному лікуванні дітей з дитячим церебральним паралічем (ДЦП) і синдромом Веста. У всіх дітей з ДЦП, які приймали препарат *Cerebrum compositum* виявлено позитивний клінічний ефект – покращився фізіологічний, неврологічний і емоціональний статус. Застосування вказаних препаратів при синдромі Веста сприяло зменшенню частоти і сили приступів, пацієнти починали активніше і ціленаправленіше цікавитись оточуючим середовищем, вимовляли кілька слів по складах (до цього не розмовляли взагалі, лише видавали окремі звуки) [8].

У медицині при комплексному лікуванні хворих з інфарктом міокарда і хронічною серцевою недостатністю використання препаратів *Ubichinon compositum* і *Angio Injeel* дозволяє у більш стислі терміни, порівняно із загальноприйнятими методами лікування, досягнути покращення внутрішньо-серцевої і центральної гемодинаміки, зменшення або ліквідації дисфункції лівого шлуночка, як основної причини розвитку і прогресування

серцевої недостатності [5]. При застосуванні *Mucosa compositum*, *Traumel S*, *Lymphomiosot*, *Coenzyme compositum*, *Ubichinon compositum* у хворих з хронічним гастритом типу В і/або хворих з виразкою дванадцятипалої кишки встановлено високу терапевтичну ефективність вказаних препаратів. При поєднанні з класичною схемою лікування спостерігалась тенденція до зменшення терапевтичних доз алопатичних препаратів, після закінчення лікування спостерігалась стійка ремісія захворювання, побічних ефектів не виявлено [6]. Застосування *Traumel S* і *Mucosa compositum* для лікування дітей 1,5-3,5 річного віку при глибоких опіках другого ступеня сприяло повному видужанню через 5 тижнів. При проведенні контрольної езофагоскопії через 4 місяці не виявлено ознак утворення стриктур, пацієнти могли вживати їжу без будь-яких обмежень [7].

Поштовхом до застосування гомеопатичних препаратів у ветеринарній медицині послужив загальний ріст рівня свідомості людей у сучасному суспільстві і необхідність розвитку нешкідливих і ефективних методів лікування, завдяки яким можна було б забезпечити ефективне лікування гострих і хронічних захворювань без нанесення додаткових пошкоджень.

Гомеопатичні препарати вже знайшли широке застосування у ветеринарній практиці у Польщі, Чехії, Словачії, Росії і інших країнах [6; 7]. Зокрема, при спазмах гладкої мускулатури бронхів, кишківника, сечовивідних шляхів, матки, а також при ниркових коліках хороший лікувальний ефект виявлено при застосуванні *Atropinum sulphuricum*. При гострому або різкому загостренні запального процесу з сильними болями і спазмами показана *Беладонна-Гомаккорд*. *Лаксезис композитум* успішно застосовують при стійких лихоманках, крововиливах, уповільненому звертанні крові, інфільтрації лімфовузлів і гемолізі. В дерматології при хронічних екземах, контактному алергічному дерматиті, міжпальцевій екземі, стригучому лишая з успіхом застосовують *Траумель С гель*. Його також застосовують при обробці післяопераційних швів, гематомах, артритів і бурситів [4].

Досліджувався вплив комплексних антигомотоксичних препаратів *Coenzyme compositum*, *Ubichinon compositum* і *Lymphiozot* на виживання собак після видалення пухлин молочної залози. При видаленні злоякісних пухлин вказані препарати не впливали або здійснювали незначний вплив на прогресуюче захворювання. Однак, при видаленні доброякісних пухлин було отримано хороші результати. У цих випадках тривалість життя, частота розвитку рецидивів і метастазів, у порівнянні з даними літератури, були значно кращі [9].

В лабораторії селекційно-технологічних досліджень в тваринництві Прикарпатської державної станції інституту сільського господарства Карпатського регіону УААН вивчався вплив гомеопатичного препарату *Гомеонін* на показники неспецифічної резистентності телят у ранній постнатальний період. Виявлено, що гомеонін здійснює вплив на імунну систему телят, про що свідчить вірогідне зростання бактерицидної, фагоцитарної і лізоцимної активності телят на 10-і 20-ту добу життя. При стимуляції гомеоніном імунокомпетентних органів телят у ранній постнатальний період у них не виявлено респіраторних захворювань, спостерігалось значно менше розладів шлунково-кишкового тракту порівняно з тваринами контрольної групи. При введенні телятам гомеоніну зростають середньодобові прирости телят на 12-20%.

Наукові співробітники дослідної станції тісно співпрацюють з практичними лікарями ветмедицини. Зокрема, у Коломийському районі Івано-Франківської області в індивідуальних господарствах вже два роки успішно проводиться профілактика ензоотичного енцефаломієліту свиней (хвороби Тешена) за допомогою гомеопатичного препарату *Енцеліт*, виготовленого в інституті біології тварин УААН. У таких населених пунктах як Королівка, Корнич, Перерів, Матеївці, Замулинці, Семаківці, П'ядики, Велика Кам'янка, Турка було застосовано *Енцеліт* з профілактичною метою у 80 голів свиней (див. табл.), жодна з яких не захворіла. Гомеопатичний препарат, на відміну від вакцини, може застосовуватись як з

профілактичною, так і з лікувальною метою. При лікуванні хвороби Тешена за допомогою гомеопатичного препарату в 11 випадках було отримано позитивний результат. Однак, хороший лікувальний ефект можна отримати лише у перші 24 години після виявлення хвороби (відмова від корму, підвищення температури тіла до 41°C). У подальшому, коли проходять некротичні зміни у нервових клітинах спинного і головного мозку вилікувати тварину практично неможливо.

Таблиця

Населений пункт	Кількість тварин, яким застосовували гомеопатичний препарат з профілактичною метою (голів)		Кількість тварин, яким застосовували гомеопатичний препарат з лікувальною метою (голів)		
	всього	з них захворіли	всього	виліковано	дорізано
Королівка	34	-	4	3	2
Корнич	12	-	4	2	2
Перерів	6	-	-	-	-
Матеївці	8	-	3	2	-
Замулинці	5	-	-	-	-
Семаківці	4	-	-	-	-
П'ядики	3	-	-	-	-
Велика Кам'янка	6	-	-	-	-
Турка	7	-	4	4	-
Всього:	85	-	15	11	4
%	100	-	100	73,3	26

Наведені приклади свідчать про ефективність застосування гомеопатичних препаратів як з лікувальною, так і з профілактичною метою. Основним критерієм оцінки методу лікування є його кінцевий результат. При застосуванні гомеопатичних лікарських препаратів відсоток позитивних результатів значно перевищує негативний ефект. На сьогоднішній день існує кілька гіпотез про механізм дії лікарських препаратів, в основі яких лежить концепція про циркуляцію енергії в організмі по меридіанах, через які за допомогою електричних коливань, що випромінюють гомеопатичні засоби, можна впливати на енергетичну систему організму, відновлюючи біоелектричний гомеостаз [2; 3]. Однак, відношення лікарів до гомеопатії залишається діаметрально протилежним, тому біофізичні дослідження у сфері застосування гомеопатичних препаратів можуть сприяти з'ясуванню природи біофізичних явищ, які відбуваються в організмі під впливом ліків і впевнено використовувати їх з лікувальною метою.

Список використаних джерел

1. Ветеринарный справочник. «Каскад-Медикал»ООО,1998. 132 с.
2. Кичун І.В., Скорохід І.В., Віщур О.І. і ін. Біополе і його вплив на живий організм тварин. *Біологія тварин*, 2000. №2. С. 68-70.
3. Скорохід І.В., Кичун І.В., Віщур О.І. і ін. Алопатія і гомеопатія – проблеми і перспективи. *Актуальні проблеми фізіології, біології, ветеринарії і сільського господарства*, 2001. Вип. 5. С. 91-94.
5. Охримович Л.М., Швед Н.И., Васылив Л.Л. Оптимизация лечения сердечной недостаточности у больных с инфарктом миокарда антигомотоксическими препаратами UBICHINON COMPOSITUM и Angio Injeel. *Биологическая терапия*, 2001. №1. С. 14-19.
6. Панас С.В., Чопей И.В., Шкода-Ульянова Н.В. Возможности антигомотоксической терапии больных хроническим гастритом и пептической язвой двенадцатиперстой кишки. *Биологическая терапия*. 2001. №1. С.30-31.
7. Банников М.И., Василенко И.В. Применение комплексных биологических препаратов в лечении ожогов пищевода кислотами у детей. *Biologische Medizin*. 2000. №5. Р. 253-254.

8. Горовой В.Н. Результаты применения антигомотоксического препарата *Cerebrum compositum* в лечении больных с ДЦП и синдромом Веста. *Биологическая терапия*. 2000. №5. С. 44-45.
9. T. Curt, C. Hejman, I. Rajhart. Послеоперационное лечение опухоли молочной железы у собак комплексными биологическими препаратами. *Der praktische Tierarzt*. 2000, V.81. №4. P. 276-291.
10. Goossens M., Laekeman G., Aertgeerts B. et al. *Homeopathy*. 2009. Vol. 98. – P. 11-16.
11. Marshall P., Valentine M.D. *The New England J. of Medicine*. 2005. Vol. 353. P. 1934-1944.
12. Thornhill S.M., Kelly A.M. *Alternative Medicine Rev.* 2000. Vol. 5, №5. P. 448-454.

Ганна Слободян

викладач-методист української мови та літератури
Коломийського політехнічного коледжу
Національного університету «Львівська політехніка»

РОЗВИТОК ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У ПОЗААУДИТОРНИЙ ЧАС (З ДОСВІТУ РОБОТИ)

Головним завданням освіти сьогодні є розвиток особистості, її творча самореалізація та самовдосконалення. Отже, щоб навчально- педагогічний процес був ефективним, його слід наповнити такою творчою діяльністю, яка б сприяла повному задоволенню і розвитку пізнавальних можливостей студентів та пробуджувала в них прагнення цікаво та змістовно організовувати своє дозвілля. Багато в чому це залежить від систематичної позалекційної роботи, яка проводиться у взаємозв'язку з навчальною роботою, і з різними видами мистецтва. Виховання гармонійно розвиненої особистості спонукає до використання можливостей позалекційних форм навчання: факультативів, екскурсій, практикумів, гуртків, клубів за інтересами тощо.

Позакласні заходи дають змогу студентам виступати в нових соціальних амплуа, виконувати ролі, які відрізняються від ролі студента: це особлива сфера, де молоді люди можуть задовольнити особистісні потреби у

самовираженні та позитивній самооцінці.

До того ж такі заходи дозволяють розширити світогляд студентів, поглибити їх знання, зміцнити набуті на заняттях навички та вміння, розвинути творчі здібності, задовольнити різнобічні інтереси, сформувати їх самостійність, організувати практичну суспільно корисну діяльність, поглибити їх емоційне сприйняття життя. Позаурочна робота дозволяє збільшити час цілеспрямованого педагогічного впливу на студентів, її ефективність обумовлена тим, що зміст, методи й організаційні форми менш регламентовані, ніж у навчальному процесі. Викладач має змогу побудувати роботу цікаво, задовольнити потреби кожного студента в активності, самодіяльності, у спілкуванні з однолітками, що не завжди є можливим на заняттях.

У позакласній роботі реалізується загальна мета і завдання процесу виховання. Система виховної роботи в сучасних навчальних закладах базується на ідеях гуманізму й демократичності. Її успіх залежить від професійної підготовки викладача, від його розуміння закономірностей виховної роботи, якими є:

- обумовленість виховання суспільними потребами та умовами життя;
- взаємозалежність виховання, навчання, освіти та розвитку особистості;
- залежність виховання від вікових та індивідуальних особливостей студента.

Зазначені закономірності найбільш комплексно втілюються у гуртковій роботі зі студентами, зокрема в процесі роботи драматичного гуртка.

Ще на початку ХХ століття С.Русова писала, що в українських навчальних закладах повинна бути «радість життя, культ правди й краси», у ній мають «працювати не лише пам'ять», а виявлятися усі здібності особи.

У діяльності, наприклад, драматичного гуртка одночасно реалізується три домінуючі аспекти розвитку особистості: навчання засобами гри, виховання засобами мистецтва та соціалізація особистості студента через спілкування і взаємодію у творчому колективі.

Гра поряд із працею й навчанням - один з основних видів діяльності людини, що активно навчає, розвиває, соціалізує, розважає, дає відпочинок.

Виховання засобами мистецтва дозволяє сформувати в студентів художню культуру як невід'ємну частину духовної культури, а також застосувати ряд конструктивних та методичних прийомів, які через світ емоційних ставлень створюють морально-етичний ідеал людини.

Важливою складовою виховання особистості засобами мистецтва, зокрема театрального, є її залучення до творчого процесу, а значить розвивати її творчі здібності. Саме ці здібності передбачають наявність двох елементів: здібність накопичувати, засвоювати багаж знань і здібність порушувати стереотип, що вже склався, готовність робити кроку незвідане.

Слід зазначити, що мистецтво театру є мистецтво синтетичне. Воно одночасно впливає на розвиток ораторських здібностей, на пластику руху, формує художній смак та дає певні соціально-психологічні знання.

Не менш важливим з перерахованих компонентів розвитку особистості засобами мистецтва є мистецтво накопичення соціальних навичок: засвоєння конструктивних стереотипів поведінки, оволодіння навичками працювати «в команді».

Протягом десятка років у навчальному закладі постійно працює літературний гурток. Він об'єднує студентів різних курсів (1-4), котрі бажають брати участь у театральних постановках або так чи інакше долучатися до діяльності драматичного гуртка (писати сценарії, малювати декорації, виготовляти костюми, облаштовувати сцену тощо). Якими керує велике бажання спробувати себе в якійсь ролі, навчитись володіти голосом, манерами, сценою, проїнятись і насолодитись акторською майстерністю, чимало дізнатися про театральне мистецтво. Сюди також входять студенти — умільці, які із реквізитом допоможуть, полагождать старенький сценічний костюм, зроблять химерного капелюшка, намалюють і виготовлять певні декорації, а то й перуку з дому принесуть, поділяться косметикою і накладуть грим. Хоч як тяжко студентам вибирати час для репетицій з-поміж плетива

лекцій, заліків, семінарів, хоч немає дорогих декорацій та театральних костюмів, складно з музичним оформленням, відсутні світлові ефекти тощо, проте линуць жвавій бадьорій голоси, веселий юнацький гамір з актової зали. Тому що театр - це життя.

У вересні гуртківці складають план роботи на цілий рік, враховуючи знаменні дати видатних особистостей, традиційні свята, зокрема навчального закладу і суспільні свята в цілому. Підібравши відповідний матеріал, розподіляються ролі, йде активна робота над добіркою реквізитів, призначаються відповідальні за підготовку костюмів, декорацій. Певний час проводиться робота над художнім текстом, розвиваються навички художнього читання, а згодом - кропітка робота на сцені. Так відбуваються щоденні репетиції - підготовка до вистави.

Хоча часу в нас завжди обмаль, але літературний гурток працює динамічно і напружено. Члени гуртка беруть участь у концертах, конкурсах, ювілейних концертах, виступають в благодійних заходах, зокрема на день Святого Миколая.

Традиційними стали творчі звіти гуртка, які здебільшого проходять в кінці березня у день Міжнародного дня театру.

Справжньою перлиною для студентської театральної групи є безцінні консультації та режисерська допомога у постановці вистав за творами класиків світової драматургії Олени Іванівни Пільченої, істинного знавця театрального мистецтва, людини, яка перебуває на заслуженому відпочинку, проте все ще талановитої, енергійної особистості, закоханої в життя, молодість і творчість. Такі постановки стають справжнім святом для навчального закладу, а то і всього міста, і навіть за його межами.

Метою діяльності драматичного гуртка є не тільки поглиблене вивчення драматургії в межах навчальної програми, а перш за все, розвиток творчих здібностей студента, його фантазії, натхнення, інтуїції, уяви, а також формування таких моральних якостей, як відповідальність за доручену справу, доброзичливість у спілкуванні, наполегливість у досягненні мети та

вміння долати труднощі. Проте діяльність драмгуртка є невід'ємною складовою системи вивчення світової драматургії у навчальному закладі і тісно пов'язана з нею. Традиційною стала спільна творча робота в коледжі учасників літературного гуртка. Що дає змогу глибше пізнати побут, звичаї, традиції рідного народу, його, невмирущі духовні скарбниці, проїнятися його кипучою енергією на сцені і вміло та проникливо донести до глядача. Колоритними проходять завжди театралізовані дійства на Андрія, Різдвяні свята, Василя та Маланки, веселі та яскраві - на відзначення циклу весняно-літніх свят. («Ой на Івана, ой на Купала» тощо). Щорічна наповнена творчою роботою гуртківців, присвяченої річницям від дня народження Т.Г. Шевченка.

Закономірним вважаємо той факт, що театральна група щорічно поповнюється новими талантами із числа першокурсників. Але приємним залишається і той факт, що студенти, які мають акторські здібності і велике бажання грати на сцені, залишаються членами гуртка протягом усіх років навчання.

Гуртківці навчального закладу відвідують професійні театри щорічно, а то й по декілька разів на рік. Є постійними глядачами Коломийського муздрамтеатру, самодіяльного театру поезії Будинку культури «Орфей».

Своєю розкутістю, ініціативністю, артистизмом, незалежністю поведінки, здатністю відчувати і творити прекрасне почуттям гумору та наполегливістю завойовують собі славу студенти - артисти аматорського гуртка уже кількох поколінь протягом багатьох років. Досвід, здобутий в театрі, допомагає їм долати крутосхили, високо нести прапор добра і гуманізму. Ось тому адміністрація навчального закладу наполегливо дбає про розвиток творчих здібностей студентів, заохочує їхню діяльність, близько до серця сприймає їхні турботи і радощі, відзначає кращих читців художніх творів, учасників та переможців конкурсів «Нова хвиля талантів», «Весна політехніки», «Андріївські вечорниці», «О, Святий Миколаю!», «Мелодія сердець (до Дня святого Валентина)».

Ми бачимо, як зростає наша талановита молодь і віримо: де б не працювали «народні» артисти навчального закладу, вони стануть майстрами своєї професії, нестимуть у життя високе мистецтво та гарний смак, виховують у собі та людях найкращі, найшляхетніші почуття, здатність любити, вміння працювати, творити на сцені і в житті.

Творчість - неодмінна умова інтелектуального та духовного зростання людини і поступального руху суспільства. Проблема розвитку творчих здібностей студентів дуже важлива в наш час, адже майбутнє України залежить від того, кого ми виховаємо й навчимо. Сучасне життя потребує молодих людей з багатим інтелектом і великим творчим потенціалом. Формування таких якостей особистості займається фольклорно-етнографічний гурток в навчальному закладі. Завдяки участі в гуртку студенти дедалі глибше починають відчувати, що знання про рідний народ - це пізнання себе, свого родоводу, народної культури, історії і тим самим глибоко усвідомлюють нерозривну єдність із попередніми поколіннями, усім народом, його духовним світом. Глибоко вникнувши в народні творчі традиції, вони починають самі творити. Основний сенс і красу свого життя такі студенти вбачають в тому, щоб збагнути повноту, глибину і цілісність культури рідного народу, зробити власний внесок в її розвиток. Так створюються сприятливі умови для морального і духовного самовдосконалення кожного студента.

Мета фольклорно-етнографічного гуртка забезпечити пізнання студентами багатства непересічної господарсько-культурної спадщини українського народу, велич і неповторність нашої народно - традиційної культури, допомогти кожному осягнути сутність українського менталітету, виховувати в собі його кращі риси.

Студенти гуртка стають активними дослідниками народних звичаїв, традицій, фольклору через пошуково-дослідну роботу.

Описують різні свята, записують від старожилів легенди, зажнивні, обжинкові, весільні, рекрутські пісні, повір'я, перекази, легенди, загадки.

Потім розучують і демонструють різні обрядові дійства і свята.

Одним з найбільших свят на Україні є Великдень і Різдво. З історією цих свят, з народними звичаями і обрядами його ознайомились студенти під час проведення заняття на тему «Великдень на порозі», «До істини іду як до причастя». Гуртківці принесли ритуальні предмети: вербові гілки, паски, писанки, розповіли про їхнє значення, способи виготовлення, пригостили гостей. А писанкарка Боднарук Р. продемонструвала процес виготовлення писанки.

Ми, українці, нація дуже давня, і свою духовну культуру наші пращури почали творити далеко до християнського періоду на Україні. Однією з національних ознак України є коса.

Рости, косо, до пояса, я буду чесати,
Десь мій милий у цісаря, я буду чекати.

Українські дівчата, як дівчата всіх інших слов'янських народів, завжди ходили з непокритою головою —ознака дівочої честі. Втративши честь, дівчина покривала свою голову хусткою, а звідси і назва «покритка».

Про традиції, що пов'язані з косою дізналися студенти під час підготовки та проведення літературно-музичної композиції «Ой, не ріж косу».

Викладачі переконані, що рідна мова – життя народу, вияв його національної буття, універсальна скарбниця духовних надбань і основний засіб їх передачі з покоління в покоління.

На заняттях гуртка «Слово-частина народної фантазії», «минуще все. Лиш слово не мине і та любов, що смертю смерть здолає...» розглядалися народні уявлення про магічну силу слова, замовляння.

Знання історії, своїх предків - це визначення власного місця в суспільстві. Українець без родини не уявляє повноцінного, змістовного життя. Родина для нього- це родичі, рідна домівка-лагідна пристань наших душ. Сюди повертаємося ми з далеких доріг, несемо свої радощі, сумніви і печалі. Родина- це корабель, що несе людину крізь бурхливе життєве море.

Члени гуртка проводять дослідження власного родоводу, долю своїх

предків, що до нас торували життєву стежину рідною землею, що називається Україною. Вони простежують історію свого родоводу за іменами, національністю, територіально-географічним походженням. Записують розповідь когось із своїх родичів, чия доля і вчинки мають для них особливе значення, містять якесь застереження чи надзвичайний духовний заряд для майбутніх поколінь. Для виконання роботи треба поспілкуватися з рідними, написати листи, зібрати необхідні документи, фото, записати усні розповіді про своїх предків, все, що збереглося в пам'яті родичів.

Закінчується робота з вивчення родоводу конференцією, виставкою, на які запрошуються батьки, бабусі, дідусі.

Значне місце в роботі гуртка займають екскурсії до музеїв народної творчості та краєзнавчих музеїв Івано-Франківська, Львова, поїздки визначними місцями.

Найцікавішою формою організації роботи гуртка є фольклорно-краєзнавчі експедиції під час яких студенти роблять фольклорні записи. Вироблені правила паспортизації цих записів.

1. Відомості про інформатора чи автора (прізвище, ім'я, по батькові, вік, національність, освіта).
2. Від кого чув записаний твір сам оповідачі як давно.
3. Де записано твір.
4. Хто записав.
5. Дата запису.

Серед правил запису головне - дослівне записування. Цікавим, пізнавальним було знайомство гуртків ці в з бабусею, яка прожила довге, трудове життя і завжди поруч з нею була пісня, яка допомагала жити. Студенти записали багато весільних, ліричних пісень, почули народні прислів'я і приказки Фольклорні експедиції стають пізнавальною, емоційною і фізичною радістю для студентів, адже це справжній похід невідомими дорогами.

Своєрідним звітом про роботу гуртка є проведення фольклорних свят, які тісно пов'язані з українською обрядовістю. Такі заходи сприяють відродженню народних традицій. Виконавці ролей і гості свята стають його активними учасниками, підготовлені актори охоплюють усіх присутніх святковим дійством Народна музика, яскраві костюми, театральна постановка, гра, змагання створюють високодуховне і видовищне дійство. Під час фольклорних свят»'- студенти не стільки грають ролі, скільки живуть життям предків: вони справді ворожать, спілкуються, розважаються, виявляють свої творчі обдарування.

У коледжі силами учасників літературного гуртка, під час проведення тижня циклової комісії, проведено такі заходи: «У Шевченкової світлиці», «Ніч жебраком постукала в вікно..» (драма-феєрія за творчістю Т.Шевченка) «До Істини іду як до причастя», «Довго ще сими словами до людей промовлятиму я...» (життя і творчість Лесі Українки).

У нашого народу існує мудра віра в природні задатки кожної людини. Будь-яка дитина має «золоте зерно душі», яке, потрапляючи на ґрунт національного виховання, дає світлолюбні пагінці добра, правди, гідності, гордості. Участь в роботі фольклорно-етнографічного гуртка вселяє віру у власні здібності, творчі можливості кожного.

Список використаних джерел:

1. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасної освітньої технології у підготовці майбутніх фахівців». Львів, жовтень, 2002
2. Литвин.В Українська культура в контексті суспільних трансформацій. *Урядовий кур'єр*. № 175. 24 вересня 2002.
3. Сучасні напрямки педагогічної діяльності викладачів вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації: Наук.-метод. 36. Вип./ Редкол.:С.М.Кулага (відп.ред) та ін.-Луганськ :Знання,2001.-172с
4. Порівняльний аналіз сучасних систем вищої освіти в реформуванні вищої школи України. *Матеріали міжн. конф.* 14-16 травня 1996. К.,1996. 42с.
5. Про освіту: Закон України. URL: <https://kodeksy.com.ua> > pro_osvitu > download/
6. Національна доктрина розвитку освіти України в XXI столітті. *Освіта*. № 38-39. 2008.

СУЧАСНІ МЕТОДИ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ УЧНІВ ПІДЛІТКОГО ВІКУ

Фізичне виховання в навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи виховання повинно забезпечити розвиток фізичного, морального здоров'я, комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей особистості, фізичну та психологічну підготовку до активного життя та професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету засобів оздоровчої спрямованості, широке використання різноманітних форм рухової активності. Завдяки використанню засобів фітнесу можна досягти поставленої мети. Застосування засобів фітнесу у процесі занять забезпечує підвищення показників функціонального стану організму, а також фізичної підготовленості учнів; дозволяє сформувати стійкий усвідомлений інтерес дітей до фізичного виховання; стимулює засвоєння ними цінностей спорту і фізичної культури та їх застосування для підвищення рівня культури життєдіяльності.

Формування фізичного потенціалу школярів підліткового віку є не тільки способом виховання та підвищення фізичної підготовки, а й чинником збереження та зміцнення здоров'я, що є одним з головних завдань фізичної культури. Великий потенціал фітнесу полягає в тому, що він впливає не тільки на рухову сферу людини, а і на духовну, особистісну і соціальні сфери.

Виховання в підлітків інтересу до занять фізичною культурою є предметом особливої уваги як у теорії педагогіки, так і в методиці фізичного виховання. Це пов'язано з тим, що в підлітковому віці відбувається перехід від природної потреби в рухах до усвідомленої необхідності занять

фізичними вправами. Такий підхід, як відомо, потребує вольових зусиль учнів, які в цьому віці ще недостатньо сформовані. Тому на практиці необхідно спиратися на інтерес, який є великою рушійною силою, може значно підсилити мотиви й заохотити підлітків до регулярних занять фізичними вправами [1].

Нові уявлення про людську життєдіяльність орієнтують особистість на досягнення фізичного та духовного розвитку, поліпшення самопочуття внаслідок психічного і фізичного здоров'я. Разом з тим поява інноваційних видів оздоровчої фізичної культури в Україні пов'язана з інтенсивним розвитком фізкультурно-оздоровчої роботи і, перш за все, з можливостями та темпами зростання фітнес-індустрії, де створюються нові напрямки фітнесу і різні фітнестехнології, що мають свою специфіку. Широке поширення фітнесу стало відображенням того, як змінилися потреби в руховій активності представника сучасного соціуму, його прагнення до здоров'я і благополуччя, та вимог суспільства до рівня розвитку фізичних і психологічних якостей людини. На даному етапі розвитку фітнес все активніше впроваджується як у фізкультурно-оздоровчу практику роботи з населенням, так і в процес професійної підготовки фахівців в різних навчальних закладах країни. Система фітнесу – це сукупність цілей, завдань, принципів, а також інноваційних засобів, методів і форм організації добровільних систематичних занять фізичними вправами і керування цим процесом, спрямованих на підтримку і підвищення рівня фізичної дієздатності і здоров'я різних груп населення, що забезпечує прилучення до здорового способу життя, формування фізичної культури особистості для успішного виконання соціальних і професійних обов'язків у суспільстві.

В системі фізичної культури прослідковуються тенденції розвитку фітнесу на даний час. До них відносяться: посилення ролі духовного фактора у фітнесі й індивідуалізація програм; упровадження фітнесу в сферу оздоровлення працівників на виробництві; активний розвиток дитячого та підліткового фітнесу; інтеграція фітнесу в сферу освіти; упровадження інформаційних технологій і комп'ютеризація фітнес-програм.

Оздоровчий фітнес – це складне, багатогранне, поліфункціональне соціальне явище, яке можна розглядати як процес і результат поліпшення фізичного удосконалення підлітків, підвищення рівня їх фізичної дієздатності і стану здоров'я, як сукупність матеріальних і духовних цінностей, як складну динамічну, керовану систему, як специфічний продукт наданих населенню оздоровчих, рухових, видовищних послуг.

Грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в систему безперервної фізкультурної освіти, в заняття фізичною культурою для оздоровлення, розвитку та виховання дітей та підлітків є сьогодні одним з основних і актуальних завдань модернізації навчальних планів, програм школи, середніх професійних та вищих навчальних закладів. При цьому слід особливо підкреслити роль фітнес-індустрії як первинної основи в процесі появи інноваційних оздоровчих технологій. Сьогодні розвиток фітнес-індустрії характеризується наявністю і значним збільшенням кількості фітнес-клубів, розробкою фітнес-технологій і програм з організації сімейного дозвілля, адаптацією програм занять до конкретних груп населення (тобто широка стратифікація), зближення діяльності фітнес-клубів, медичних та соціально-психологічних установ, а найголовніше – залученням широкого кола споживачів фітнес-послуг, що корелює із зміною стилю життя молоді та дорослого населення [3].

Сучасна програма з фізичної культури, побудована на модульній основі, може містити багато видів рухової активності. Тому важливим є вивчення рухових пріоритетів школярів. Застосування бажаних видів спорту в навчальному процесі, імовірно, сприятиме поліпшенню ставлення дітей до уроків фізичної культури і фізичного виховання загалом. І навпаки, неврахування побажань підлітків займатися улюбленими видами спорту як у системі урочних, так і позаурочних форм занять може негативно вплинути на їхню мотивованість до занять з фізичного виховання .

У пошуках нових засобів та методів фізичного виховання дуже важливо звернути увагу на праці західних фахівців фітнесу, де значно використовують різні форми фітнесу. У широкому розумінні фітнес

розуміють як оптимальний спосіб життя, стан, який охоплює соціальні, інтелектуальні, духовні та фізичні компоненти. У низці робіт, присвячених проблемам фітнесу, зазначено, що в основі будь-якої фітнес-програми є засоби і методи зміцнення кардіореспіраторної системи, розвитку витривалості, сили і гнучкості. Показники розвитку цих рухових якостей є провідними для оцінювання фізичного стану і стану здоров'я людини [4].

Використання новітніх технологій (відеопоказ) та музичного супроводу сприяють раціональному дозуванню навантажень упродовж уроку, а також дають змогу диференціювати тренувальні навантаження згідно з індивідуальними особливостями, рівнем фізичної та функціональної підготовленості школярів. За умов забезпечення шкіл фітнес-програмами, матеріально-технічним інструментарієм (телевізором та відеомагнітофоном) та простим інвентарем (килимки, палиці, манжети, гантелі) можливо і доцільно застосовувати фітнес на шкільних уроках фізичної культури.

Фізична культура і спорт в навчальних закладах є наймасовішими і дієвими засобами формування соціально-активних майбутніх фахівців. Отже, метою фізичного виховання є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців. Позитивну мотивацію до фізичної культури можна виховувати у підлітків на заняттях протягом усього терміну навчання. З метою залучення до занять руховою активністю якомога ширшого кола молоді, поширення ідей здорового способу життя та ціннісного відношення до власного здоров'я актуальним є використання в навчальному процесі новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій, зокрема фітнесу. Захоплюючі й корисні заняття оздоровчою фізичною культурою здатні збільшити емоційний фон, щільність і ефективність процесу навчання, привити у школярів бажання систематично займатися фізичними вправами, сформувати ціннісно-мотиваційні пріоритети ставлення до власного здоров'я. У сучасному фітнесі передбачено наявність різних тренувальних програм, за допомогою яких можна організувати серії ефективних занять з фізичної культури, спрямованих на поліпшення загального стану підлітків, тобто розуму, духу і тіла [3].

Фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, до основи яких покладені: види рухової активності аеробної спрямованості; оздоровчі види гімнастики; види рухової активності силової спрямованості; види рухової активності у воді; рекреативні види рухової активності; засоби психоемоційної регуляції. Різноманітність фітнес-програм не означає довільності їхньої побудови - використання різних видів рухової активності повинно відповідати основним принципам фізичного виховання. Якою б оригінальною не була б та чи інша фітнес-програма, в її структурі виділяють наступні частини (компоненти): розминка; аеробна частина; кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності); силова частина; компонент розвитку гнучкості (стретчинг); заключна (відновлювальна) частина. Наведена узагальнена структура фітнес-програми може зазнавати змін в залежності від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається, та інших факторів [2].

Рухова діяльність у формі новітніх фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять дозволяє не тільки ефективно покращити загальний фізичний розвиток, але й зміцнити та значно покращити стан здоров'я людини. Саме тому в навчальних закладах слід звернути увагу на застосуванні сучасних фізкультурно-оздоровчих фітнес-заняттях, з метою покращення загального стану здоров'я школярів підліткового віку.

Список використаних джерел:

1. Кібальник О. Зміст Фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць. №. 2, 2009. С. 42 - 46.
2. Усачов Ю. О., В.Б. Зінченко Використання сучасних фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів. URL: <http://ekmair.ukma.edu.ua>
3. Тесліцький Ю. П., Коука С.О. Фітнес як засіб формування ціннісно-мотиваційних установок особистості, орієнтованої на здоровий спосіб життя. *Молодий вчений*. № 2 (54) , 2018. С. 462-464.
4. Шевців У., Грибовська І. Різновид фітнесу на уроках фізичної культури зі школярами старших класів загальноосвітніх навчальних закладів. *Спортивна наука України*. № 3(67). 2015. С. 54-59.

Наукове видання

**Матеріали XV звітної наукової
конференції викладачів Коломийського
навчально-наукового інституту**

Редакційна колегія: Лаппо В.В., Поясик О.І., Слипанюк О.В.

Формат 60х84 1/16. Папір офсетний.
Друк цифровий.
Гарнітура Times New Roman.
Умовн. друк. арк. 3,49
Наклад 100 прим.

**ВИДАВНИЦТВО
“НАІР”**

Івано-Франківськ, вул. Височана, 18,
тел. (034) 250-57-82, (050) 433-67-93
email: fedorynrr@ukr.net

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного
реєстру видавців, виробників і розповсюджувачів
видавничої продукції №4191 від 12.11.2011р.