

**Житомирський державний університет  
імені Івана Франка**

**СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ  
ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ  
ФАХІВЦІВ В УМОВАХ  
ОСВІТНІХ ТРАНСФОРМАЦІЙ**

*Монографія*

**Житомир  
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка  
2023**

УДК 378.14.032

ББК 74.03

С69

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
(протокол № 20 від 28.10. 2022 року)*

### **РЕЦЕНЗЕНТИ:**

Заблоцька О.С., доктор педагогічних наук, професор, завідувачка кафедри "Технології медичної діагностики та лікування. Громадське здоров'я" Житомирського медичного інституту Житомирської обласної ради;

Климова К.Я., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри іноземних мов Поліського національного університету;

Пастовенський О.В., доктор педагогічних наук, професор кафедри суспільно-гуманітарних дисциплін КЗ "Житомирський ОППО" ЖОР;

Сейко Н.А., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальних технологій Житомирського державного університету імені Івана Франка.

**Соціально-педагогічні засади підготовки фахівців в умовах освітніх трансформації:** монографія / Антонова О.Є., Антонов О.В., Вознюк О.В., Дубасенюк О.А., Левченко С.В., Самойленко О.А., Сидорчук Н.Г., Щерба Н.С., Яценко С.Л. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2023. 364 с.

**ISBN 978-966-485-287-3**

У монографії представлено соціально-педагогічні засади підготовки фахівців в умовах освітніх трансформації. Досліджено такі аспекти та напрями соціально-педагогічних розвідок, як педагогічні аксіоми, що постають потужним ресурсом соціальної педагогіки. Розглянуто соціально-педагогічні засади підготовки майбутніх фахівців/педагогів до професійної діяльності, соціально-педагогічні аспекти формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх учителів початкових класів у процесі вивчення фахових дисциплін. Обґрунтовано рекреалогічні засади збереження професійного здоров'я педагогічних працівників. Розроблено інклюзивно-рекреаційний аспект соціальної педагогіки: ресурси та можливості дистанційної підготовки майбутніх учителів іноземної мови до навчання учнів з інвалідністю. Проаналізовано проблеми розвитку креативності майбутніх учителів засобами ТРВЗ-технологій та Stem-освіти

Монографію адресовано широкому загалу освітян, науковцям, викладачам, аспірантам, студентам закладів вищої освіти.

**УДК 378.14.032**

**ББК 7 03**

**ISBN 978-966-485-287-3**

© Колектив авторів, 2023

© ЖДУ ім. І.Франка, 2023

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	6
<b>РОЗДІЛ І. ПЕДАГОГІЧНІ АКСІОМИ ЯК ПОТУЖНИЙ РЕСУРС СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ</b> .....	10
1.1. Розробка педагогічних аксіом.....	10
1.2. Педагогічні факти як шлях виявлення педагогічних аксіом .....	12
1.3. Аналіз особистісних якостей педагога .....	36
1.4. Аналіз діяльності видатних педагогів .....	37
1.5. Аналіз поглядів, теоретичної спадщини педагогів, які розробляли педагогічні аксіоми.....	45
1.6. Вивчення базових принципів, законів і закономірностей педагогіки й освіти.....	48
1.7. Основні аспекти педагогічної міфології .....	57
<b>РОЗДІЛ ІІ. СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ/ФАХІВЦІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ</b> .....	68
2.1. Концептуальні засади підготовки майбутніх учителів до соціально-педагогічної діяльності.....	68
2.2. Соціально-педагогічні аспекти підготовки майбутніх учителів/фахівців у закладах вищої освіти .....	76
2.3. Проблеми формування основ продуктивної виховної діяльності майбутніх учителів .....	87
2.4. Особистісні якості майбутніх педагогів та їх роль у соціально-педагогічній підготовці фахівців .....	103
2.5. Категорія "відповідальність" як основа формування моральних цінностей особистості майбутнього фахівця .....	116
2.6. Професійні та особистісні характеристики креативного педагога.....	122
2.7. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до творчої професійної діяльності в умовах магістратури .....	131
2.8. Підготовка майбутніх учителів до реалізації педагогічної дії .....	139
2.9. Формування професійної компетентності майбутніх учителів на засадах духовно-моральних цінностей.....	149
2.10. Підготовка майбутніх соціальних працівників для допомоги соціально незахищеним верствам населення .....	160

<b>РОЗДІЛ III. СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ФАХОВИХ ДИСЦИПЛІН .....</b>	<b>203</b>
3.1. Актуальність проблеми .....	203
3.2. Методологічні рівні проблеми формування професійної компетентності майбутніх учителів початкових класів .....	208
3.3. Аналіз концепту "фахові навчальні дисципліни" .....	212
3.4. Формування ключових компетентностей учня молодших класів .....	214
3.5. Аналіз дидактичного потенціалу фахових дисциплін щодо формування компетентностей майбутнього вчителя початкової школи ..	217
3.6. Система компетентностей вчителя початкової школи .....	223
3.7. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя початкових класів.....	225
<b>РОЗДІЛ IV. ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ .....</b>	<b>233</b>
4.1. Рекреалогічні засади збереження професійного здоров'я педагогічних працівників.....	233
4.2. Особливості професійного здоров'я викладача закладу вищої освіти та синдром професійного вигорання .....	240
4.3. Рекреалогія: гармонізація духовної та фізичної складової у розвитку особистості .....	248
4.4. Активний відпочинок як засіб покращення якості життя людини .....	254
4.5. Природотерапія як оздоровча технологія .....	258
4.6. Можливості дистанційної підготовки майбутніх учителів іноземної мови до навчання учнів з інвалідністю .....	264
4.7. Моделі інвалідності як філософський методологічний аспект і передумова підготовки .....	267
4.8. Аналіз стану сформованості інклюзивної компетентності учителів іноземної мови в Україні .....	273
4.9. Концепція дистанційної підготовки вчителя іноземної мови до навчання учнів з інвалідністю .....	276

4.10. Структурно-змістові характеристики моделі підготовки вчителя іноземної мови до навчання учнів з інвалідністю .....	278
4.11. Зміст поняття "інтерактивна технологія" та її роль у дистанційній підготовці майбутніх учителів іноземної мови до навчання учнів з інвалідністю .....	284
4.12. Можливості дистанційної підготовки майбутнього вчителя іноземної мови до навчання учнів з інвалідністю .....	292
<b>РОЗДІЛ V. РОЗВИТОК КРЕАТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ЗАСОБАМИ ТРВЗ-ТЕХНОЛОГІЙ ТА STEM-ОСВІТИ.....</b>	<b>298</b>
5.1. Креативність та її розвиток як науково-педагогічна проблема .....	298
5.2. Розвиток креативності майбутнього вчителя у процесі професійної підготовки.....	310
5.3. Розвиток креативності майбутніх учителів музики засобами ТРВЗ-технологій.....	317
5.4. Застосування засобів STEM-освіти у процесі розвитку креативності молодших школярів.....	338
5.5. Аналіз результатів експериментальної роботи .....	354
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>359</b>
<b>ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ.....</b>	<b>362</b>

## РОЗДІЛ ІV. ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

### ***4.1. РЕКРЕАЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ***

Упродовж останніх десятиліть, незважаючи на кардинальні зміни в соціально-політичній і соціокультурній сферах життя в Україні, проблема формування здорового способу життя залишається актуальною в педагогічній теорії і практиці. Велику увагу необхідності збереження та зміцнення здоров'я учнівської та студентської молоді приділено в освітніх документах України.

На державному рівні пріоритетним напрямом оздоровлення суспільства є заняття фізкультурою, спортом, туризмом, громадською діяльністю тощо. Але практика показує, що пропаганда спорту і здорового способу життя є далеко не основним критерієм покращення суспільного здоров'я. Духовний, фізичний та моральний занепад в нашій державі, алкоголізація суспільства спричинюють досить високий рівень захворюваності і смертності населення, руйнування сім'ї як основи здорового суспільства. В останні десятиліття спостерігається тенденція до омолодження алкоголізму, що спричинило необхідність створення підліткової і навіть дитячої наркології<sup>219</sup>.

Проблема здоров'я та здорового способу життя як багатоаспектного феномену набуває міждисциплінарного статусу. На філософському та загальнонауковому рівнях феномен здоров'я та проблема формування здорового способу життя людини розглядається у працях А. Ф. Бойко, Н. А. Гундарова, О. В. Сахно, Л. П. Сущенко та ін.; медико-біологічний напрям дослідження реалізовано у працях М. М. Амосова, Г. Л. Апанасенка, В. І. Войтенко, Н. Б. Борисенко, В. А. Єренкова, А. В. Мартиненко, А. Г. Хрипкової, З. М. Шкиряк-Нижник та ін.

Заслуговують на увагу дисертаційні роботи українських науковців останніх років, присвячених проблемам підготовки майбутнього вчителя до формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді (В. І. Бобрицька, О. М. Ващенко, Л. Ю. Дудорова, Н. Н. Завидівська, В. І. Носков, Н. С. Урум). Можна також окреслити низку дисертацій,

---

<sup>219</sup> Вознюк О.В., Дубасенюк О.А., Калінчук Ф.М. Організаційно-педагогічні засади формування здорового способу життя суб'єктів освіти : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. 408 с.

присвячених проблемам формування здоров'я та здорового способу життя учнів (О. В. Вакуленко, О. В. Жабокрицька, С. А. Закопайло, С. В. Кириленко, С. М. Кондратюк, І. Ю. Ніколайчук, Д. М. Солопчук, І. В. Сущева, А. І. Чаговець).

Останніми роками значно актуалізуються проблеми здоров'я, пов'язані із згубними звичками, які спостерігаються в сучасній молодіжній культурі. Зазначена проблема знайшла відображення у працях як психологів (В. С. Бітенський, В. С. Братусь, М. Е. Бурно, А. Е. Личко, Б. Г. Херсонський та ін.), так і педагогів (Л. Н. Анісімова, Р. Ф. Ахметов, С. М. Бондаренко, С. І. Горчак, О. В. Добрянська, Н. В. Лебединець, В. М. Оржеховська, Т. П. Сидоренко та ін.). Відповідно, питання здоров'я і здорового способу життя у контексті розвитку та соціалізації підлітків розглядаються за такими напрямками, як: формування ціннісних орієнтацій підлітків (М. Є. Кобринський, Г. П. Кондратенко, Л. П. Суценко, Ж. О. Омельченко, О. Ф. Турянська та ін.); становлення соціальної активності підлітків (К. М. Власова, О. І. Карпукін, О. А. Кузьменко та ін.); превентивне виховання у контексті формування здорового способу життя у підлітків (В. О. Андрєєва, М. В. Оржеховська, А. М. Нагорна, Т. К. Кульчицька, Т. С. Грузєва, С. О. Свириденко та ін.).

Значущими для реалізації зазначеної мети є навчально-виховані ресурси загальноосвітніх установ. Серед них природничі дисципліни, у змісті яких найбільш повно відображено різнобічні аспекти здоров'я, відіграють вирішальну роль. Отже, вчитель природничих дисциплін займає особливе місце у процесі формування здорового способу життя в учнівській молоді, зокрема й у підлітків. Тому зазначений аспект професійної підготовки майбутніх учителів має бути пріоритетним напрямом діяльності вищих навчальних закладів освіти.

Відповідно, особливої важливості у визначеному контексті набувають дослідження різних напрямів професійної підготовки вчителя природничих дисциплін (С. А. Балезін, Н. М. Буринська, Л. С. Ващенко, Л. П. Величко, В. В. Половцев, Б. Є. Райков, Н. А. Риков, М. Ю. Рогозіна, та ін.), що, у свою чергу, вимагає дослідження існуючих чинників і способів упровадження здорового способу життя (валеологія, основи здоров'я, безпека життєдіяльності, фізичне виховання, основи екології тощо), виявлення низки невирішених проблем щодо недостатнього напрацювання соціально важливих психолого-педагогічних механізмів формування здорового способу життя у всіх суб'єктів педагогічного процесу. Зазначене потребує оновлення змісту освіти, інтеграції навчальних предметів, що охоплюють міждисциплінарне поле як природничих, так і психолого-педагогічних дисциплін, зокрема й тих аспектів, які вміщують еколого-валеологічну складову.

Сучасні соціальні проблеми, економічна криза в державі в останні роки негативно позначились на здоров'ї української нації взагалі, а найбільшого занепокоєння викликає стан фізичного, соціального та емоційного самопочуття дітей та молоді – майбутнього покоління.

Як зазначає Б.А. Максимчук, нині наявна низка глобальних і локальних обставин розвитку сучасної цивілізації. Останні виявляються у ростаючій зміні балансу між фізичною та розумовою активністю людства в напрямі утвердження "сидячого" способу життя, в інформаційних перевантаженнях, загальному зниженні імунітету і погіршенні здоров'я населення, – з іншого боку; крім того, існує загальне зниження фізичної культури українського суспільства в умовах глобальної соціально-екологічної кризи<sup>220</sup>. Тому зрозуміло, наскільки важливо, починаючи з молодого віку, виховувати активне ставлення до особистого здоров'я, розуміння того, що здоров'я найбільша цінність, яка дарована людині природою.

Наука свідчить, що здоров'я людини є складним феноменом глобального значення, що може розглядатися як: філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорія, об'єкт споживання, внесення капіталу, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем, яке, в свою чергу, постійно змінюється.

Нині стає зрозумілим, що соціально-політичний та економічний розвиток будь-якої держави обов'язково має супроводжуватися збереженням і відновленням довкілля, розвитком психологічної та соматичної цілісності людини (котра сприймається як мета й вища цінність, а не як засіб), інакше під загрозу ставиться життєдіяльність суспільства в цілому і кожної людської істоти зокрема. Ключовим принципом взаємодії людського суспільства і природи мають бути не споживацтво й насильство, а гармонійне співіснування. Сьогодні слід усвідомлювати, що невирішені проблеми людини (що виявляються як у площині її зовнішньої так і внутрішньої життєвої активності) становлять серйозну небезпеку повноцінному існуванню будь-якої країни. Україна вже відчула це на практиці. Демографічна ситуація в Україні ускладнюється з кожним роком, коли народжуваність в Україні є вдвічі нижчою, що необхідна для простої репродукції (відтворення) населення.

---

<sup>220</sup> Максимчук Б.А. Особливості прояву негативних психічних станів у студентів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації // Зб. наук. пр. Випуск 5 / Редкол.: К.П. Козлова (голова) та ін. Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2004. С. 435-439. Максимчук Б.А. Дефінітивний аналіз ключових понять спортивно-масової роботи // Проблеми освіти. Третій спец. випуск / Кол. авт. К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки України, Вінницький соціально-економічний інститут Університету "Україна", 2006. С. 129-132.



Це ж стосується й демографічної ситуації у світі. Екологічний стан довкілля, природного та соціального оточення може вважатися одним з чинників поширення вживання наркотиків серед молоді в Україні: кількість наркозалежних щорічно зростає приблизно на 45 %, а ВІЧ-інфікованих – у 6,3 рази, серед яких – 86 % є наркоманами. При цьому близько 1 % населення України зараз ВІЧ-інфіковані. Лише 20 % дитячого населення країни здорове.

Існує відносно велика кількість визначень поняття "здоров'я".. Т. Калью на основі вивчення різних науково-теоретичних джерел склав перелік понять сутності здоров'я людини. Він вважає, що це природний стан організму, який характеризується його рівновагою з навколишнім середовищем і відсутністю будь-яких хворобливих змін<sup>221</sup>. За енциклопедичним словником Брокгауза та Ефрона, "здоров'я – це стан організму, усі частини якого нормально розвинені та правильно функціонують"; за словником Grand Larousse Encyclopedique (1962)., "це стан індивіда, організм якого добре функціонує"; у Encyclopedia Britannica (1959) зазначено, що "здоров'я – це стан фізичної міцності та благополуччя, при якому організм правильно виконує свої функції"; на думку А. Степанова, "це стан організму, при якому він здатний повноцінно виконувати свої функції"; за Ю.П. Лісциним, "здоров'я – це гармонійна єдність біологічних і соціальних якостей, обумовлених вродженими та набутими біологічними та соціальними чинниками (а хвороба є порушенням цієї єдності, цієї гармонії)"<sup>222</sup>.

У преамбулі статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я визначено: "Здоров'я – це стан певного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад"<sup>223</sup>.

За визначенням В.. О. Пономаренка, професійне здоров'я – це здатність організму зберігати компенсаторні та захисні механізми, які забезпечують працездатність у всіх умовах професійної діяльності. Пізніше В. Пономаренко разом з колегами розширюють значення цього поняття, охарактеризувавши його так: "Професійне здоров'я як процес збереження і розвитку регуляторних властивостей організму, його

---

<sup>221</sup> Сидорчук Н.Г. Фізична культура і психологічний тренінг: навч. посіб. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 96 с.

<sup>222</sup> Чинники, що обумовлюють здоров'я населення. Закономірності основних показників здоров'я. URL: [https://medinfo.social/spravochniki\\_868\\_870/chinniki-scho-obumo vlyuyut-zdorovya-naselennya-37864.html](https://medinfo.social/spravochniki_868_870/chinniki-scho-obumo vlyuyut-zdorovya-naselennya-37864.html)

<sup>223</sup> Приходько В.В. Фізична культура та психофізичний тренінг студентів: від теорії до практики: навч. посіб. /В.В. Приходько, М.Г. Самойлов, Ю.О. Шабанова// М-во освіти і науки України. Д.: НГУ, 2014. 275 с.

фізичного, психічного та соціального благополуччя, що забезпечує високу надійність професійної діяльності, професійне довголіття й максимальну тривалість життя".

Г. Нікіфоров у своїх працях розглядає професійне здоров'я як інтегральну характеристику функціонального стану організму людини за фізичними та психологічними показниками для оцінки його здібностей до певної професійної діяльності, з урахуванням стійкості до несприятливих (стресогенних) факторів, які супроводжують цю діяльність.

До основних чинників, які визначають здоров'я людини відносяться: спосіб життя, анатоמו-фізіологічну особливість організму людини та спадковість, зовнішнє середовище і природно-кліматичні умови, охорону здоров'я. Дослідження, які були проведені у 1980 р. у США, засвідчили вплив певних чинників на здоров'я людини. Це – спосіб життя (51,2 %), анатоמו-фізіологічні особливості організму людини та спадковість (20,5 %), зовнішнє середовище та природно-кліматичні умови (19,9 %), охорона здоров'я (8,5%).

Спосіб життя характеризується особливостями повсякденного життя людини, які охоплюють його трудову діяльність, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь у громадянському житті, норми і правила поведінки. Спосіб життя людини включає три категорії: рівень життя, якість життя та стиль життя. Рівень життя можна визначити як ступінь задоволення основних матеріальних і духовних потреб: споживання продовольчих та промислових товарів, забезпеченість житлових та культурних умов. Якість життя – це ступінь задоволення потреб (мотивація життя, комфортність праці та побуту, якість харчування, одягу, житла тощо), які проявляються в можливостях самоствердження, самовираження, саморозвитку. Стиль життя відображає тип поведінки особистості (риси, манери, звички, смаки тощо).

Охорона здоров'я представлена системою державних та громадських заходів щодо попередження захворювань та лікування хворих. Існуюча система охорони здоров'я не може вплинути на зниження захворюваності населення, оскільки зумовлена несприятливими змінами умов життя, трудової діяльності, навколишнього середовища, тому не має реальних соціальних та економічних можливостей впливати на причини виникнення хвороб<sup>224</sup>.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначила генеральну стратегію для національних служб охорони здоров'я "Здоров'я для всіх у

---

<sup>224</sup> Фактори, які визначають здоров'я. URL: [http://stud.com.ua/4084/meditsina/osnov\\_zdorovogo\\_sposobu\\_zhittya\\_studentiv#897](http://stud.com.ua/4084/meditsina/osnov_zdorovogo_sposobu_zhittya_studentiv#897)

двадцять першому столітті" та критерії, до яких мають прагнути всі країни. Для України вони можуть бути такими, як повна доступність первинної безкоштовної медико-санітарної допомоги; відсоток валового національного продукту, який витрачають на охорону здоров'я (має дорівнювати 7-8 %, але практично становить не більше 5 %); позитивний природний приріст населення в усіх областях (зараз у більшості областей природний приріст – негативний); відсоток дітей, які народжуються з масою тіла 2500 грамів і менше (має бути не більше 3.,5 %); рівень смертності немовлят (не повинен перевищувати 9 на 1000 живонароджених, фактично протягом останніх років коливається в межах 12-15 %); середня тривалість життя від народження (має бути не менше 75 років, а становить 67,8 років)<sup>225</sup>.

Здоров'я характеризується також і певними ознаками. До них науковці (Б. Нікітюк, В. Шварц) відносять: нормальне функціонування організму на всіх його рівнях (організму в цілому та його різних структур), нормальна поточність типових фізіологічних та біохімічних процесів; здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій (соціальна діяльність, суспільно-корисна праця); динамічна рівновага організму та його функцій, а також чинників навколишнього середовища; здатність організму пристосовуватися (адаптуватися) до умов існування у навколишньому середовищі; відсутність хвороб, хворобливого стану або хворобливих змін (оптимальне функціонування організму за відсутності ознак захворювання або будь-якого порушення); повне фізичне, духовне, розумове та соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил організму, принцип його єдності, саморегулювання і гармонійної взаємодії<sup>226</sup>.

Професійне здоров'я, як і здоров'я людини загалом, складається з таких компонентів, як фізичний (біологічний), психічний, соціальний, духовний (Антамонов Ю.Г., Котова А.Б., Белов В.М., 1993, Магльований А. В., 1993).

Фізичне здоров'я людини означає стан організму, при якому інтегральні показники функціональних систем лежать у межі фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємодії людини із середовищем.

---

<sup>225</sup> Чинники, що обумовлюють здоров'я населення. Закономірності основних показників здоров'я. URL: [https://medinfo.social/spravochniki\\_868\\_870/chinniki-schobumovlyuyut-zdorovyaya-naselennya-37864.html](https://medinfo.social/spravochniki_868_870/chinniki-schobumovlyuyut-zdorovyaya-naselennya-37864.html)

<sup>226</sup> Приходько В.В. Фізична культура та психофізичний тренінг студентів: від теорії до практики: навч. посіб. /В.В. Приходько, М.Г. Самойлов, Ю.О. Шабанова// М-во освіти і науки України. Д.: НГУ, 2014. С. 15-16.

Психічне здоров'я відображає стан мозку людини, при якому забезпечується адекватна емоційна, інтелектуальна, свідомо-вольова взаємодія із зовнішнім середовищем.

Психічне здоров'я складається з інтелектуального, емоційного, характерологічного компонентів. Якщо людина має розвинуту емоційну сферу, увагу, сприйняття, мислення, запам'ятовування і на високому рівні, керуючись власною свідомістю, характером, волею адекватно (відповідно) проявляє їх у різних ситуаціях життєдіяльності, то така людина перебуває у стані психічного добробуту.

Духовне здоров'я характеризує стан свідомості психіки людини, узгоджений з вимогами законів природи, суспільства, мислення; сутністю свого буття і призначення в світі. Дух – притаманна людині здатність бути самосвідомим суб'єктом мислення, почуттів і волі, що виявляється в цілепокладанні та творчій діяльності.

Висхідним моментом формування змісту духовності є знання. Духовність людини – це її світобачення, розуміння світу, тих процесів і закономірностей, що розгортаються в ньому. Кожна людина характеризується певним рівнем духовності та світобачення. Здорова світоглядність людей формує соціальний і фізичний добробут.

Соціальне здоров'я – це соціальні умови і відносини людини у суспільстві, що узгоджуються із законами природи і сприяють розвиткові життя та діяльності людей. Людина є здоровою лише при наявності нормальних матеріальних, духовних умов, а також відносин між людьми, між людиною й суспільними інституціями у різних сферах життєдіяльності (родинно-побутовій, навчальній, виробничій, дозвіллевої). Разом з тим, створені людьми умови й відносини не можуть суперечити природним закономірностям, бо, в іншому випадку, це призведе до погіршення здоров'я. Матеріальні надбання і людські відносини обов'язково мають узгоджуватися із законами природи, суспільства<sup>227</sup>.

Ключовим критерієм професійного здоров'я є оцінка стану фізичного, психічного та соціального здоров'я<sup>228</sup>.

Отже, від стану структурних компонентів здоров'я залежить не тільки професійне здоров'я, а й ефективність професійно-педагогічної діяльності викладачів вищого навчального закладу.

---

<sup>227</sup> Фізичне, психічне, духовне, соціальне здоров'я. URL: [http://studopedia.com.ua/1\\_59223\\_fizichne-psiichne-duhovne-sotsialne-zdorovya.html](http://studopedia.com.ua/1_59223_fizichne-psiichne-duhovne-sotsialne-zdorovya.html)

<sup>228</sup> Сидорчук Н.Г. Фізична культура і психологічний тренінг: навч. посіб. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 96 с. С. 19.

## **4.2. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ВИКЛАДАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА СИНДРОМ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

Ефективність професійно-педагогічної діяльності викладача вищої школи значною мірою залежить від професійного здоров'я, на стан якого негативно впливають різні чинники (такі, як інтенсивне спілкування з студентами та колегами, психічне, емоційне та розумове навантаження). Вони згодом призводять до синдрому професійного вигорання викладача закладу вищої освіти. Саме тому окреслена проблема є досить актуальною у сучасному суспільстві.

Учені надають великого значення вивченню проблем професійного здоров'я та синдрому професійного вигорання працівників у системі "людина-людина", до якої відноситься і професія викладача вищої школи.

Професійне здоров'я викладача закладу вищої освіти є необхідною умовою для його активної життєдіяльності, самореалізації та розвитку творчого потенціалу. На професійне здоров'я впливає багато різних чинників, які призводять викладачів до стресів, а це перша причина виникнення синдрому професійного вигорання.

Феномен здоров'я давно привертав увагу як зарубіжних (Дж.Фрейденберг, К. Маслач, А.Пінес, Е.Аронсон, Б.Перлман, Е.Хартман, С.Джексон), так і вітчизняних вчених (В. Орел, В. Бойко, Н.Водопянова, Н. Мирончук та інші), які у своїх працях визначають поняття і показники здоров'я, характеризують рівні та складові здоров'я, досліджують синдром професійного вигорання викладача закладу вищої школи.

Відтак, важливим є дослідження проблеми професійного вигорання викладача вищого навчального закладу і його подолання, а також виявлення особливостей професійного здоров'я. Мета дослідження полягає в тому, щоб виявити особливості професійного здоров'я викладачів вищої школи та описати основні фактори, які впливають на стан їх здоров'я.

Професійне здоров'я залежить від негативного впливу різних чинників. Науковці досліджують значущі особистісні, ситуативні, професійні, а також внутрішні і зовнішні чинники. Визначено, що здоров'я описується певними ознаками та має свої структурні компоненти, кожна з яких має відповідну характеристику. На професійне здоров'я, крім факторів, також впливають особливості професійно-педагогічної діяльності, які характеризуються інтенсивною комунікативною взаємодією між викладачем та студентами, колегами; психічним, емоційним та інтелектуальним навантаженням, фізичним

виснаженням тощо. Це може призвести до тривалого стресу, унаслідок якого виникає синдром професійного вигорання.

В. Бойко та інші науковці досліджують феномен професійного вигорання та виділяють різні групи симптомів. Структурні компоненти вигорання виявляються в емоційній виснаженості, відчутті втоми, тривозі та депресії, незадоволеності собою, емоційній замкненості, відчуженні, психофізичній перевтомі, створенні захисного бар'єру у професійних комунікаціях, особистісному відчуженні (деперсоналізації), психосоматичних та психовегетативних порушеннях (розлади сну, головні болі, проблеми з артеріальним тиском, погіршення фізичного самопочуття) тощо.

Дж. Грінберг виокремлює симптоми професійного вигорання за 5 стадіями ("медовий місяць", "нестача палива", стадія хронічних симптомів, стадія кризи, "пробивання стіни" тощо).

Нині існує безліч різних способів попередження та подолання стану професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти. Рекреалогія як наука пропонує використовувати для подолання професійного вигорання інтелектуальну та фізичну рекреаційну діяльність (тобто відвідування музеїв, бібліотек, виставок, театрів, а також використання різних форм рухової активності – різноманітні види гімнастики, туризм, фітнес, катання на лижах, роликах, ігри з м'ячем тощо).

Окрім різних основних факторів, також на професійне здоров'я викладача закладу вищої освіти впливають певні особливі характеристики професійно-педагогічної діяльності. Така діяльність характеризується інтенсивною комунікацією, психічним, емоційним, інтелектуальним навантаженням та фізичним виснаженням. А це все може призвести до професійного стресу, який описаний у Міжнародній кваліфікації хвороб (МКХ) як окремий стан професійного здоров'я.

Дослідники (В. Бойко, Н. Водопянова, О. Старченкова) виокремлюють насамперед тривожність, депресію, фрустрованість (стрес "втраченої надії"), емоційне спустошення, виснаження, професійні хвороби. Один із наслідків тривалого професійного стресу – синдром емоційного "вигорання" як стан фізичного, емоційного і розумового виснаження педагога, у т. ч. розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи і втрата розуміння і співчуття стосовно іншої людини (К. Маслач). Високий рівень "вигорання" педагогів із великим стажем зумовлений тривалою дією професійних стресів, молоді – входженням у фахову сферу, першими кроками у педагогічній діяльності<sup>229</sup>.

---

<sup>229</sup> Мешко Г. М. Вступ до педагогічної професії: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів (Серія: Альма-матер). К.: Академвидав, 2012. 200 с. URL: <https://textbook.com.ua/pedagogika/1473451769>

Уперше термін "вигорання" або "burnout" був введений американським психіатром Х. Фреденбергером у 1974 році для характеристики психологічного стану здорових людей, які знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з колегами та студентами в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги<sup>230</sup>.

За Х. Фреденбергером, професійне вигорання – це відповідна реакція організму (фізіологічна складова) та психологічної сфери (психологічна складова) людини, яка виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності, що обумовлені її професійною діяльністю; результат некерованого довготривалого стресу; психічний стан, який характеризується виникненням відчуттів емоційної спустошеності та втоми, викликаних професійною діяльністю людини, і поєднує в собі деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень; різновид та передумова професійної деформації особистості.

Синдром професійного вигорання викладачів вищої школи має свої негативні фактори, які впливають на професійне здоров'я. Вітчизняні та зарубіжні науковці (В. Орел, Т. Зайчикова, Н. Водопянова, А.Серебрякова, Г.Нікіфоров, В. Бойко, Р. Глен, М. Лейтер, Б. Перлман та Е. Хартман) по-різному виділяють фактори, оскільки не існує єдиної класифікації чинників виникнення синдрому професійного вигорання. Розглянемо детальніше деякі групи чинників, які впливають на здоров'я викладачів, спричиняючи синдром професійного вигорання.

Н. Водопянова, О. Старченкова виокремлюють такі основні групи факторів, які впливають на професійне вигорання: особистісні чинники (незахищеність, соціально-економічна нестабільність, соціальна та міжособистісна ізоляція, неконструктивні моделі поведінки, слабка "Я-концепція", низька професійна мотивація); ситуативні чинники (соціальне порівняння й оцінка інших, несправедливість, нерівність взаємин, негативні, напружені та "холодні" стосунки з колегами); професійні чинники (складні комунікації, емоційно насичене ділове спілкування, необхідність постійного саморозвитку і підвищення професійної компетентності, адаптація до нових людей, змінні професійні ситуації, пошук нових рішень, самоконтроль і вольове рішення, нецікава робота, відсутність готових рішень, необхідність творчого пошуку)<sup>231</sup>.

---

<sup>230</sup> Балакірева К. О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб "Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання": Проект Програми розвитку ООН "Підтримка реформи соціального сектору в Україні". URL: <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940>

<sup>231</sup> Шкапоїд І.В. Психологічні особливості синдрому "професійного вигорання" працівників освітянської ниви. Кам'янець-Подільський: Відділ освіти Кам'янець-Подільський районної державної адміністрації, 2016. 77 с. С. 16.

В. Бойко поділив фактори виникнення професійного вигорання на дві групи: зовнішні та внутрішні. До зовнішніх чинників відносить: хронічну психоемоційну діяльність (викладач постійно підкріплює емоціями різні аспекти спілкування, уважно сприймає, посилено запам'ятовує, аналізує інформацію та ухвалює рішення, розв'язує проблеми тощо); дестабілізуюча організація діяльності (нечітка організація та планування праці, неструктурована інформація і т. ін.); підвищена відповідальність за педагогічні функції швидко вичерпує психічні ресурси викладача; неблагополучна психологічна атмосфера у сфері професійної діяльності (конфліктність у системах "керівник-підлеглий" та "колега-колега"). Внутрішні чинники передбачають: схильність до емоційної ригідності; інтенсивне сприйняття та переживання у сфері професійної діяльності; слабку мотивацію емоційної віддачі у діяльності; моральні дефекти та дезорієнтацію особистості.

Професійне здоров'я та здоров'я людини загалом має бути загартованим, підготовленим до стресу, який викликаний більшістю чинників. Виявлений негативний вплив факторів призводить до такого ж негативного наслідку як синдром професійного вигорання, якому треба вміти правильно запобігати та переборювати.

В. Бойко виділяє три групи компонентів, які вміщують симптоми синдрому професійного вигорання:

1. Перший компонент – "напруження" – відчуття емоційної виснаженості, втоми, викликані власною професійною діяльністю. Напруження виявляється в таких симптомах як: переживання психотравмуючих обставин (людина сприймає умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмуючі); незадоволеність собою, що означає незадоволеність власною професійною діяльністю і собою як професіоналом; "загнаність у кут", характеризує відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити роботу чи професійну діяльність взагалі; тривога і депресія (розвиток тривожності у професійній діяльності, підвищення нервовості, депресивні настрої).

2. Другий компонент – "резистенція" – характеризується надмірним емоційним виснаженням, що провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою. Саме це все викликає у людині відчуття надмірної перевтоми від емоційного залучення до професійних справ та комунікацій. Цей компонент проявляється у таких симптомах як: неадекватне вибіркове емоційне реагування, тобто неконтрольований вплив настрою на професійні стосунки; емоційно-моральна дезорієнтація, що полягає у розвитку байдужості у професійних стосунках; розширення сфери економії емоцій, що розглядається як емоційна замкненість та відчуження;



редукція професійних обов'язків, що означає згортання професійної діяльності, прагнення витратити менше часу на виконання професійних обов'язків.

3. Третій компонент – "виснаження" – характеризуються психофізичною перевтомою людини, спустошеністю власних професійних досягнень, порушенням професійних комунікацій, розвитком негативного ставлення до колег, виникненням психосоматичних порушень. Цей компонент виявляється у таких симптомах, як емоційний дефіцит, що полягає у розвитку емоційної чуттєвості на фоні перевиснаження, мінімізація емоційного внеску у роботу, автоматизм та спустошення людини при виконанні професійних обов'язків; емоційне відчуження, що створює захисний бар'єр у професійних комунікаціях; особистісне відчуження (деперсоналізація), що характеризується порушенням професійних стосунків, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися при виконанні професійних обов'язків та до професійної діяльності взагалі; психосоматичні та психовегетативні порушення (розлади сну, головні болі, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб, а також погіршення фізичного самопочуття).

Дж. Грінберг (2002 р.) пропонує розглянути симптоми за стадіями розвитку професійного вигорання:

I стадія – "медовий місяць". Фахівець, як правило, задоволений роботою і завданнями, ставиться до них з ентузіазмом. Однак у ході накопичення робочих стресів професійна діяльність починає приносити все менше задоволення і фахівець стає менш енергійним.

II стадія – "нестача палива". У фахівця з'являється втома, апатія, можуть виникати проблеми зі сном. За умови відсутності додаткової мотивації і стимулювання фахівець втрачає інтерес до своєї праці, робота у цій організації стає менш привабливою, продуктивність його професійної діяльності знижується. Наслідками можуть стати порушення трудової дисципліни і відстороненість (дистанціювання) від професійних обов'язків. У разі високої мотивації працівник може продовжувати працювати за рахунок внутрішніх ресурсів, але зі шкодою для свого здоров'я.

III стадія – стадія хронічних симптомів. Супроводжується надмірною роботою без відпочинку. У фахівців, особливо "трудоголіків", спостерігається виснаження, схильність до захворювань, психологічні переживання – хронічна дратівливість, загострена злість або почуття пригніченості, "загнаності в кут". Постійне переживання браку часу.

IV стадія – криза. У фахівця достатньо часто розвивається хронічні захворювання, що веде до часткової або повної втрати працездатності.

Яскраво виражені переживання незадоволеності власною ефективністю та якістю життя.

V стадія – "пробивання стіни". У фахівця фізичні та психологічні проблеми набувають гострої форми, можуть спровокувати розвиток небезпечних захворювань, що загрожують життю людини. Загальна кількість проблем веде до кар'єрних загроз.

Отже, виявлення перших симптомів та стадій професійного вигорання потребує негайного використання способів попередження та подолання синдрому професійного вигорання.

Рекреаційно-оздоровчі заняття є способом попередження та подолання синдрому професійного вигорання, проте бажано не обмежуватися тільки одним видом рухової діяльності.

Для збільшення об'єму рухової активності, отримання задоволення від активного відпочинку найбільш ефективними будуть вправи низької чи помірної інтенсивності. До них належать: оздоровча ходьба та біг; плавання і водні види рухової активності (аквааеробіка, акваджонінг тощо); ходьба на лижах; катання на ковзанах і роликах; їзда на велосипеді; веслування; танцювальна аеробіка (хіп-хоп, сальса, латина і т. д.); степ-аеробіка; фітнес-програми з використанням кардіоваскулярних тренажерів (спінбайк-аеробіка); рекреаційні ігри та інші<sup>232</sup>.

Рекреаційні ігри є найбільш емоційним засобом фізичної активності різних вікових груп населення. Щоб ігри стали не тільки засобом розваг, але й для оздоровлення, необхідно врахувати наступні елементи занять: задоволення (раціональне співвідношення співпраці та суперництва); включення кожного учасника (ключовий компонент для гри з метою фізичної підготовки); енергія (основна частина заняття включає ігри з постійною активністю всіх учасників); спільне вирішення проблем з метою досягнення завдань фізичної підготовки, що має приносити задоволення і зміцнювати здоров'я; змагання; технічні навички (у деяких іграх з метою фізичної підготовки можуть вимагатися певні мінімальні рівні технічних навичок, які сприяють підвищенню якості елементу фітнес-програм) (Хоули, Френкс, 2004).

Спортивні ігри широко використовуються у процесі фізкультурно-оздоровчих занять, вони мають оздоровчий ефект та супроводжуються зміною середовища діяльності, викликають позитивні емоції, приносять задоволення, забезпечують активний відпочинок (О. Жданова з співавторами, 2000). До таких ігор відносяться: волейбол, баскетбол, футбол, бадмінтон, настільний теніс, городки, кеглі, гольф тощо.

---

<sup>232</sup> Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.

Танцювальні вправи (хіп-хоп, аероданс, сальса, латина, модерн-данс, рок-н-рол тощо) базуються на однойменних музичних стилях, логічно і послідовно поєднані з елементами сучасної хореографії, естради та спортивними вправами. Емоційний фон занять посилюють поєднання танцювально-гімнастичних вправ з окремими технічними прийомами та елементами боксу, карате тощо, що сприяє розвитку витривалості, сили, швидкості, координації (Булатова, Усачов, 2008).

Отже, різні рекреаційні вправи використовують як способи попередження та подолання синдрому професійного вигорання. Вони найефективніше сприяють збільшенню об'єму рухової активності, профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я фахівців загалом.

У науковому дослідженні на тему: "Шляхи подолання професійного вигорання викладача закладу вищої освіти на засадах рекреаційного підходу" було проведено діагностику синдрому професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти. З цією метою здійснено анкетування 31 викладача вищої школи, з них – 8 викладачів Житомирського державного університету імені Івана Франка та 23 магістранта (напряму підготовки (спеціальності) "Педагогіка вищої школи" та "Науки про освіту"). Особливістю експериментальної роботи було те, що магістранти професійно займалися педагогічною діяльністю у закладах вищої освіти I-II рівнів акредитації. Викладачам було запропоновано оцінити стан власного професійного здоров'я (рівень професійного вигорання) за допомогою таких методик, як тест на фізичну працездатність С. Степанова: 6-моментна функціональна проба, експрес-аналіз самооцінки стану фізичного здоров'я за методикою самооцінки психічного здоров'я, методика самооцінки соціального здоров'я.

Узагальнені результати обробки запропонованих методик діагностики стану професійного здоров'я викладачів закладу вищої освіти засвідчили досить низькі показники фізичного, психічного та соціального здоров'я. Це пояснюється тим, що праця педагога відноситься до розряду складних, стресогенних, найбільш напружених у психологічному плані, таких, що вимагають від людини великих резервів самовладання й саморегуляції. На це є певні об'єктивні причини: комунікативні перевантаження, велике емоційне напруження, поява певних професійних деформацій, соціальна незахищеність і низький статус професії у масовому сприйманні.

Результати проведених досліджень засвідчили, що тільки 22 % педагогів серед опитаних почувають себе відносно здоровими, у них високий рівень працездатності і прогнозується висока стресостійкість. Слід зазначити, що 77 % опитаних відзначили наявність порушень у власній емоційній сфері (поганий, пригнічений настрій, дратівливість,

напруженість, неспокій, гнів, труднощі у керуванні своїми емоціями). За результатами тестування резерви їх організму близькі до виснаження.

Отже, узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що професія педагога характеризується стресогенними чинниками. А стрес – це перший чинник, який негативно впливає на професійне здоров'я викладача та й здоров'я людини взагалі та призводить до професійного вигорання.

**Висновки.** Таким чином, професія викладача закладу, що належить до системи професій "людина – людина" та відноситься до хелперських (від англ. help – допомагати) та до "групи ризику", є стресогенною. Відтак, особливості професійно-педагогічної діяльності (інтенсивне спілкування зі студентами, колегами, інтенсивні психологічні, емоційні навантаження та фізичне виснаження) та чинники, які впливають на здоров'я, негативно відображаються на професійному здоров'ї. Унаслідок чого може виникнути тривалий стрес у викладачів закладу вищої освіти, що призводить до синдрому професійного вигорання. Тому необхідно знати і вміти зберігати та зміцнювати професійне здоров'я, попереджувати виникнення та подолання синдрому професійного вигорання викладачів вищої школи на засадах рекреаційного підходу.

При цьому важливий вплив на здоров'я мають: активний відпочинок, наприклад, туризм, екскурсії, різні види мандрівок, рухова активність (види фізичної рекреації, рекреаційні вправи, танцювальні вправи та рекреаційні ігри), що позитивно та ефективно впливає на професійне здоров'я педагогів. Тому його використовують з метою збереження, зміцнення здоров'я людини загалом і подолання професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти.

### **4.3. РЕКРЕАЛОГІЯ: ГАРМОНІЗАЦІЯ ДУХОВНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ СКЛАДОВОЇ У РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ**

Інноваційні стратегії освітньої та наукової галузей, як зазначено у "Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 рр." (2012), окреслюють необхідність забезпечення гармонійного розвитку кожного члена суспільства, а термін гармонійне виховання на сучасному етапі розвитку системи освіти набуває нового звучання та передбачає поєднання духовної та фізичної складової.

Не зважаючи на свою актуальність, концепція, так званої, раціоналістичної гармонії склалася ще в епоху стародавньої Греції. Її підґрунтям стає ідеал для людини та ідея для суспільства, які сприймаються через гармонію розуму та відчуттів на рівні особистості та суспільства; відзначається роль особистості та розуміння нею свого призначення в цьому світі. Разом з тим, у Геракліта це була боротьба протилежностей, для Сократа – самовдосконалення людини з опорою на закон, у Платона – розуміння особистістю ідеї добра, у Сенеки – самовдосконалення особистості через розуміння своїх здібностей та свого призначення<sup>233</sup>

А у першому столітті нашої ери римський поет-сатир Децим Юній Ювенал (бл. 61 – бл. 127 рр.) формулює тезу, що стала крилатим виразом та тривалий час дискутується: "Mens sana in corpore sano" – "У здоровому тілі – здоровий дух". У вибраному із загального контексту її змісті другу частину сприймали як наслідок першої. І лише у XVII-XVIII ст. у інтерпретації англійського філософа Дж. Локка (1632-1704) та французького письменника-просвітника Жан Жак Руссо (1712-1778) окреслено гармонійне поєднання здорового тіла та здорового духу.

У такому розумінні ідею (концепцію) розвивають швейцарський педагог-демократ Й.Г. Песталоцці (1746-1827), відомі в Російській імперії фахівці в галузі фізичного виховання та фізичної освіти П.Ф. Лесгафт (1837-1909), О.Д. Бутовський (1838-1917) та ін.<sup>234</sup>

Сучасне повернення до гармонії суспільства та особистості іде через духовну революцію, яка актуалізувала власне ідеал поєднання духовного та фізичного начала та шляхи його досягнення, одним з яких є забезпечення відповідного способу *проведення людиною вільного часу*. Доречно, на наш погляд, для обґрунтування тези поєднання духовного та фізичного у розвитку особистості, ввести у науковий обіг педагогічної

---

<sup>233</sup> Нагіленко І.А. Гармонія у філософських дослідженнях Середньовіччя / І.А. Нагіленко [Електронний ресурс] / С. Studentam.net.ua. URL: <http://studentam.net.ua/content/view/7431/97/>

<sup>234</sup> Бутовський О.Д. Вибрані твори [автори-упорядники В.В. Драга, М.Д. Зубалій] / за редакцією А.В. Дорошенка. К.: Нічлава, 2006. 240 с. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/5752/1/2.pdf>

галузі знань рекреалогії – галузі знань, що на перший погляд відсторонена від процесу виховання, формування особистості, громадянина своєї особистості, з іншого – дозволяє комплексно розв'язати питання гармонізації .....

Цікавим для розгляду у зазначеному контексті є вивчення зазначеного питання на засадах рекреалогії – самостійної науки про відпочинок та оздоровлення практично здорових людей з опорою на базові категорії, серед яких "рекреація", "відпочинок", "рекреаційний ресурс" та ін.

У цілому "рекреація" розглядається як одна з форм дозвілля, певне суспільне явище, пов'язане з відтворенням і розвитком фізичних, психічних, духовних та інтелектуальних сил людини у місцях, що забезпечують реалізацію окреслених цілей як у межах населеного пункту, де проживає людина, так і поза ним. Така характеристика поняття безпосередньо пов'язується із категоріями "вільний час", "дозвілля" з опорою на родову ознаку "форма дозвілля". Окрім того, зазначене поняття включає характеристику, яка вирізняє рекреацію з-поміж інших форм дозвілля: рекреація трансформується як *активне явище* та передбачає визначення меж активного середовища як місця реалізації, тобто орієнтована на активні форми реалізації. Такий спосіб рекреаційної діяльності дозволяє виділити її окремий вид – фізичну або рухову рекреацію. Оскільки в її основу, на відміну від інших форм рекреаційної діяльності (відвідування музеїв, бібліотек, театрів, концертних залів), покладено базову характеристику активності, визначимо витoki рекреалогії як галузі, що закладалася у контексті пошуку механізмів створення взаємозв'язку між м'язовою та психологічною діяльністю людини.

Ретроспективні дослідження науковців засвідчили, що рекреація в різних історичних епохах включала в себе велику кількість процесів, які реалізувалися не лише в місцевому середовищі, а й у середовищі на рівні регіону та країни в цілому, що дозволило представити її у вигляді ієрархічної системи, від вищого – національного – до нижнього рівня – житла. Для людей кожної вікової групи були притаманними свої види і форми відпочинку. На сьогодні спеціалістами виділяються більше 60 елементарних рекреаційних занять (ЕРЗ), які є необхідними для повноцінного відпочинку людини, відновлення її фізичних і духовних сил.

Розвиток рекреаційної сфери чітко пов'язаний зі структурою вільного часу населення, до якого входить "рекреаційний час", найбільшими складовими частинами якого є щоденний (після завершення роботи) рекреаційний час (ЩРЧ) – 39% та уїк-енд (35%), тобто рекреаційний час в кінці робочого тижня, який проводиться населенням як в межах населеного пункту такі за його межами, в приміських рекреаційних лісах,

лісопарках, заміських пляжах тощо. Відповідно до структури рекреаційного часу виділяються типи рекреації: інклюзивна, щоденна, щотижнева (уїк-енд), відпускна, компенсаторна, розширена. Тому становлення сучасної рекреалогії як науки відбувалося у двох напрямках. Один з них представлений теоретико-методологічними розробками в різних галузях природничих і суспільних наук, а другий полягає в осмисленні рекреації як специфічної сфери суспільно-економічної діяльності, пов'язаної з відновленням здоров'я людини. Акумулявавши в собі ці підходи, рекреалогія виступає на сьогодні як міждисциплінарна галузь знання, що досліджує теоретичні проблеми, пов'язані з відновленням життєвих сил людини; практикою організації рекреаційної діяльності в сфері туризму та курортів держави<sup>235</sup>.

За таких умов одним із засновників організованого рекреаційного руху на умовах фізичної активності вважають американського лікаря Лютера Гуліка (1865–1918), який відстоював думку про можливість зміцнення за допомогою ігор на свіжому повітрі як фізичного здоров'я людини, так і реалізацію виховних впливів; використання керованих прогулянок й інших занять, що пов'язані з перебуванням людини на свіжому повітрі, для стримування у відповідних межах її "агресивності", отримання нею задоволення.

У виробленні форм рекреаційної рухової діяльності міжнародного значення набула праця викладача університету поляка Хенріка Йордана (1842–1907 рр.), який у Кракові на ділянці площею 8 га створив взірцевий ігровий майданчик ("*Йорданські сади*"), де кожний, незалежно від віку і статі, міг взяти участь у змаганнях, знайти спосіб для занять іграми, гімнастикою, купанням. Відповідно правил, соціальні інструктори допомагали відвідувачам майданчику, слідкували за порядком і оптимальним використанням спортивного інвентарю<sup>236</sup>.

Як зазначають Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, С.Б. Пангелов, фізична рекреація стала предметом досліджень вітчизняної науки (теорія фізичної культури, соціальна психологія, медицина, гігієна, культурологія тощо) у середині 60-х років ХХ ст.<sup>237</sup> та характеризується як рухова активність людини, що передбачає активну фізичну роботу організму, роботу м'язів, усього тіла.

---

<sup>235</sup> Основи рекреалогії (економіко-екологічний та маркетинговий аспект) [текст] : навч. посіб. / І.О. Гродзинська, С.Г. Нездоймінов, О.В. Гусєва, А.В. Замкова. К. : "Центр учбової літератури", 2014. 264 с

<sup>236</sup> Скрипник Л.В. Фізична рекреація у сфері дозвілля української молоді / Л.В. Скрипник, Г.М. Чепурда // Природа Західного Полісся та прилеглих територій. 2012. №9. С. 370-374. С. 371.

<sup>237</sup> Круцевич Т.Ю. Історія розвитку фізичної рекреації [навч. посіб.] / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, С.Б. Пангелов. К.: "Академвидав", 2013. 160 с.

У цьому зв'язку надзвичайно важливими постають традиції козацтва щодо здорового способу життя, які входять до скарбниці *народної педагогіки здорового способу життя*<sup>238</sup>.

Як засвідчує вивчення історичних джерел, "господарські, військові та інші аспекти давньоруської дійсності зумовлювали високі вимоги до здоров'я та фізичних якостей людини. Слово "здоров'я" дуже рано з'являється в писемних джерелах, що свідчить про його поширеність. Наприклад, руські княжичі написали половецькому хану Боняку побажання здоров'я (1140 р.), а послі половецького хана зичили здоров'я князю Святославу (1147 р.). Такі побажання написані на берестяних грамотах з півночі Київської Русі, у Новгородському регіоні, у землях південніших вони не збереглися через несприятливі умови перебування берести в ґрунті"<sup>239</sup>.

Суттєво, що в у народі з покоління в покоління передаються казки, легенди, думи, оповідання про людей, наділених надзвичайною фізичною силою (богатирів Іллю Муромця, Кирила Кожум'яку, Добриню Нікітича, Микулу Селяновича, Івася Коновченка (Удовиченка), Федька Ганджу Андібера, Котигорошка). Велич богатирів у тому, що їхня надзвичайна фізична сила поєднується з моральною довершеністю.

Цікаво, що в російському та українському епосі богатырями були не тільки чоловіки, а й жінки. Народною уявою, наприклад, створено такі прекрасні образи жінок-богатырок, як поляниця Настасія Микулична – дружина богатыря Добрині, Настасія-королівна – дружина богатыря Дуная, Маруся – козацька дочка. Це переконливо свідчить про однакове ставлення народної педагогіки до фізичного виховання як юнаків, так і дівчат.

При цьому фізична і розумова діяльність завжди перебувають у тісному зв'язку, що постає чинником інтеграції фізичного та духовного здоров'я ("Сила без голови шаліє, а розум без сили мліє"), однаково репрезентуючи позитивні ознаки особистості ("Сила та розум – краса людини"). Піднесення рівня фізичного розвитку поліпшує розумову діяльність людини ("У здоровому тілі – здоровий дух"), працездатність ("Щоб працювати, треба силу мати").

Отже, значення фізичного виховання в народній педагогіці зумовлюється тим вагомим внеском, яке воно робить у зміцнення здоров'я підростаючого покоління та його правильний фізичний розвиток, збільшення тривалості життя, формування в молоді найважливіших морально-вольових якостей, прищеплення відповідних санітарно-гігієнічних

---

<sup>238</sup> Стельмахович М.Г. Українська родинна педагогіка. К., 1996. 210 с.

<sup>239</sup> Пустолякова Л. З турботою про здоров'я дитини. Освітній портал України. URL: [osvita.ua/school/upbring/284](http://osvita.ua/school/upbring/284)



навичок, здійснення підготовки до участі в продуктивній праці і до захисту рідної землі. Велика увага до фізичного виховання в родинній етнопедагогіці зумовлена високим гуманізмом народу. Добре розуміючи, що хвороба чи каліцтво травмує людину ("Коли немає сили, то й світ не милий"), трудящі борються за те, щоб діти могли рости бадьорими, сильними, здоровими й життєрадісними ("Веселий сміх – здоров'я"). А народна мудрість закликає: "Бережи одягу знову, а здоров'я змолоду", бо "Горе стихає, а здоров'я зникає, і радість минає".

В українському фольклорі зустрічаємо чимало висловлювань про значення життя на землі, міркувань про способи його продовження. Так, показовим є воскресіння героїв казок після загибелі завдяки чарівній силі цілющої води. Буває один і той самий герой оживає по кілька разів (як у казці "Іванко – цар звірят"). А скільки різних пригод зазнають шукачі омолоджувальної води (казка "Молодильна вода"). Народ славить тих, хто вміє переборювати смерть (казки "Бідний чоловік і смерть", "Солдат та смерть"), бо "смерть боїться того, хто з нею бореться". Та й боятися смерті не треба, а жити впевнено, поки живеться і працюється ("Боятися смерті – на світі не жити").

Відтак, "система народних знань – важлива складова традиційно-побутової культури українців. В її основу покладено органічне поєднання раціональних та ірраціональних відомостей з різних галузей знань, набутих протягом тисячолітнього історичного розвитку нації. Система обіймає народну медицину, ветеринарію, народний календар і метеорологію, народну астрономію та метрологію, народні професійно-виробничі знання, етнопедагогіку та ін.<sup>240</sup>

У зв'язку з проблематикою нашого дослідження особливо важливим постають *народні основи здоров'я українського народу*, які найбільш рельєфно реалізуються у традиціях Запорозького козацтва, політичний та економічний вплив якого на всю історію України важко переоцінити. Воно мало своєрідний підхід до питання культивування здорового способу життя. Захисники Січі постають фізично сильними, загартованими, морально здатними і духовно готовими захищати волю і народ від ворогів. Велика увага приділяється козаками питанням збереження фізичного й морального здоров'я. Як відомо, козаки жили серед квітучої природи з чистим і свіжим повітрям. За давнім звичаєм, більшу частину року вони ходили в легкому одязі, без головних уборів, часто босими і з оголеним торсом.

Завдяки постійному перебуванню на повітрі організм козаків поступово пристосовувався до температури навколишнього середовища, нижчої від температури тіла. Великого поширення серед запорожців набуло

---

<sup>240</sup> Пустолякова Л. З турботою про здоров'я дитини. Освітній портал України. URL: [osvita.ua/school/upbring/284](http://osvita.ua/school/upbring/284)

загартування водою. За словами Д. І. Яворницького, "козаки вставали на ноги із сходом сонця, зразу ж умивалися холодною джерельною або річковою водою". Це ж підтверджує А.Ф.Кащенко: "Всі запорожці вставали до схід сонця і йшли на річку вмиватися або купатися". З поміж різноманітних фізичних вправ козаки нерідко віддавали перевагу плаванню. Без уміння плавати було дуже важко, практично неможливо вижити в той час. Як зазначає А. Ф. Кащенко, "купалися запорожці не тільки влітку, а й восени, а хто – так і всю зиму"<sup>241</sup>. При цьому, виходячи з військової необхідності, козаки обирають вождів серед сильних людей, які постають певними взірцями для загалу козаків щодо поведінки<sup>242</sup>.

Суттєво, що саме на основі бойових мистецтв, які культивувалися у Запоріжжі, запорожці створили досить ефективні спеціальні фізичні і психофізичні вправи, спрямовані на самопізнання, саморозвиток, тілесне, психофізичне вдосконалення воїна. Ця система, за твердженням сучасників, була однією з найкращих у світі.

---

<sup>241</sup> Кащенко А.Ф. Оповідання про славне Військо Запорозьке низове. К.: Веселка, 1992. 234 с. С. 61. Мюллер Й. Исторична дисертація про козаків ... // Всесвіт. 1988. №6. С. 130-136.

<sup>242</sup> Січинський В.Ю. Чужинці про Україну. К.: Довіра, 1992. 256 с. Цьось А.В. Про систему вдосконалення запорозьких козаків / А.В. Цьось, В.І. Завацький //Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей. К.: ІЗМН, 1997. С.44-62.

#### 4.4. АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Початок ХХІ ст. супроводжується комплексом глобальних проблем, обумовлених нераціональною господарською діяльністю та її багаторазовим підсиленням здобутками науково-технічного прогресу. Погіршується стан здоров'я людей в багатьох регіонах світу, знижується середня тривалість їх життя. У зв'язку з цим стала зрозумілою необхідність розробки нової політики та стратегії, яка б дозволила запобігти погіршенню якості навколишнього середовища, забезпечити не тільки теперішнє, але і майбутнє суспільство ресурсами, необхідними для задоволення його потреб.

Усвідомлення людством реальної небезпеки екологічної катастрофи, яка загрожує існуванню цивілізації, стало причиною початку розробки *концепції сталого розвитку*, в основу якої покладено розв'язання не тільки питання збереження природних та економічних ресурсів для забезпечення добробуту наступних поколінь, але й пошуку рівноваги між факторами, що визначають загальний рівень життя людини сучасної, підвищення рівня якості її життя<sup>243</sup>.

Якість життя – порівняно нове поняття, яке у соціології розглядають як здатність індивідуума функціонувати в суспільстві відповідно до свого місця у ньому і отримувати задоволення від цього, що, за даними ВООЗ (1948 р.), передбачає його фізичне, психологічне та соціальне благополуччя<sup>244</sup>. За таких умов більш помітну роль у загальній стратегії розвитку суспільства відводять питанням народонаселення, зокрема необхідності пошуку шляхів покращення якості його життя, одним з яких є активний відпочинок.

Активний відпочинок (англ. *Active leisure*) – спосіб проведення вільного часу, різновид хобі, у процесі якого відпочиваючий займається активними видами діяльності, що потребують активної фізичної роботи організму, роботи м'язів, всього тіла. Активний відпочинок найчастіше припускає непрофесійне заняття певними видами спорту<sup>245</sup>.

Фізіологами встановлено, що для забезпечення ефективного відпочинку необхідно змінювати види та характер діяльності, наприклад, розумову діяльність на рухову, один вид рухової діяльності на інший. У

---

<sup>243</sup> Сталий розвиток як парадигма суспільного зростання ХХІ ст. URL: <http://www.geograf.com.ua/geoinfocentre/20-human-geography-ukraine-world/273-stalyi-rozvytok-yak-paradygma-suspilnogo-zrostannya-21-st>

<sup>244</sup> Івченко, Е.А. Взаимосвязь физических и психических нагрузок при занятиях двигательной рекреацией: автореф. дис. ... канд. псих. наук / Е.А. Ивченко; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 24 с.

<sup>245</sup> Активний відпочинок URL / С. Вікіпедія: <http://uk.wikipedia.org/wiki>

першому випадку це може бути зміна роботи за письмовим столом на фізичні вправи, в другому – зміна вправ одного виду спорту на вправи іншого (боксер плаває, штангіст грає в теніс, лижник – у баскетбол тощо). Активний відпочинок та зміна виду діяльності сприяють швидшому відновленню організму після втоми. Це особливо важливо для професій, де люди значний час знаходяться без руху (працівники розумової праці) або виконують одноманітні, монотонні рухи (на конвеєрах, заводських верстатах). Спортсмену в процесі напруженого тренування доцільно змінювати характер рухів, їх інтенсивність і темп. Зміна виду і характеру діяльності раніше широко застосовувалася на виробництві, в конструкторських бюро, науково-дослідних інститутах та інших установах (виробнича гімнастика)<sup>246</sup>.

Важливою потребою людей різного віку є формування фігури, регулювання ваги. Чоловіки більшою мірою прагнуть формувати атлетичну фігуру, розвинути рельєфну мускулатуру; жінки – бути стрункими, гнучкими, витонченими, привабливими, мати гарну фігуру, невимушену ходу і поставу. Для вирішення цих завдань використовуються індивідуальні та групові заняття, які можуть проводитися вдома, у спортивних, тренажерних залах з використанням як підручних засобів (власна вага, гантелі, м'ячі, еспандери та ін.), так і спеціальних тренажерів.

Рухова активність активізує діяльність організму і сприяє не тільки збереженню його біологічних функцій, але і їх вдосконаленню, що веде до помітного зниження темпів інволюції. Ця проблема стосується людей зрілого та старшого віку, вирішується як індивідуально, на основі власної непрофесійної фізкультурної освіти, так і в групах здоров'я, фізкультурно-оздоровчих, фітнес-центрах. Важливим завданням і мотивом для занять фізичними вправами для дорослого, особливо літнього населення, є можливість спілкування, яке відбувається в місцях групових занять.

Для досягнення найкращого результату у ході активного відпочинку рекомендується дотримуватися наступних принципів: доступності; "не нашкодь"; біологічної доцільності; програмно-цільового; інтеграції; взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил людини; індивідуалізації; статевих відмінностей; вікових змін в організмі; краси та естетичної доцільності; гармонізації всієї системи ціннісних орієнтацій людини; біоритмічної структури.

Форми рухової активності достатньо різноманітні: гігієнічна гімнастика, оздоровча гімнастика, прогулянки на лижах, велосипедах, туризм, навчальні заняття в групах здоров'я і спортивних секціях,

---

<sup>246</sup> Григорьев В.И. Стратегия формирования индустрии рекреации/ В.И. Григорьев, В.С. Симонов, 2006. 208 с.

виробнича гімнастика, плавання і його різновиди, катання на гірських лижах, сноубордах, катання на ковзанах, в тому числі і на роликових, ігри з м'ячем (футбол, волейбол, теніс), воланами (бадмінтон), кулями (більярд) тощо<sup>247</sup>.

Розглянемо деякі тренінгові вправи, спрямовані на досягнення самостійної психокорекції.

*Метод самостійної психокорекції* (розроблений О.М. Кокуном<sup>248</sup>) базується на принципах нейролінгвістичного програмування, не потребує спеціальних тренувань та може застосовуватись студентами у процесі самопомоги при появі в цьому необхідності, при виникненні психічного стресового чинника, через що досягається оптимізаційний ефект.

Психокорекція базується на тому, що зорові образи, які асоціюються з важливими психічними реакціями та станами, кодуються на суб'єктивному рівні через особливі субмодальності, коли образ, що був відмічений, наприклад зоровими субмодальностями стресу, має тенденцію викликати стрес. З точки зору концепції нейролінгвістичного програмування, боротьба з негативними психічними станами передбачає роботу з тими образами й субмодальностями, які викликають негативні явища, коли емоціогенні образи позбавляються своєї інформаційної значущості<sup>249</sup>.

*Руйнування образу.* Образ людини, предмета чи події, емоційну інтенсивність згадування про який студент хоче нейтралізувати, слід уявити у вигляді кольорового скляного вітражу. Далі необхідно подумки добре "стукнути" по ньому молотком і подивитись, як він розбивається на тисячі дрібних уламків і розпадається. Можливо, знадобиться повторити цей прийом декілька разів, щоб повністю і назавжди зруйнувати образ. Буває, що "картинка" не зникає повністю, але її "субмодальності" змінюються таким чином, що вона перестає бути емоційно значущою для студента.

*Знищення фільму.* На відміну від попереднього, цей спосіб передбачає, що "ключовий образ уявляється не однією "картинкою", а множиною "кадрів фільму", що закарбовують у пам'яті як послідовні фази події. Як наслідок, у даному випадку істотно знижується вірогідність того, що в пам'яті залишиться якийсь епізод події, що зберігає стресовий вплив. Згаданий прийом руйнування полягає в тому, щоб "дивитися фільм", і коли він зупиняється, проекційною лампою пропалювати дірку в кожному кадрі. Можливо, і просто "спалити" такий фільм до попелу на вогнищі.

---

<sup>247</sup> Гаврилов Д.Н. Двигательная активность и долголетие: организационные и методические аспекты / Гаврилов Д.Н., Романова Е.Е., Малинин А.В. // Теория и практика физической культуры. 2003. №3. С. 9-12.

<sup>248</sup> Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с. С. 93-100.

<sup>249</sup> Гримак Л.П. Неотложная аутопсихотерапия // Прикладная психология. 1999. № 6. С. 85-91.

*"Вибух" образу.* Дієвість цього методу ґрунтується на швидкому посиленні (інтенсифікації) провідної субмодальності образу до перевищення певної межі, коли вона "лопається" разом з образом і не може бути відновлена. Це робиться таким чином: студент примушує себе побачити відповідну "картинку", а потім швидко збільшує її яскравість (чи розмір, колір, контрастність тощо). Цей прийом швидко повторюється раз за разом до тих пір, поки щось "лопається" і образ відходить із актуального психологічного простору студента, поступово, втрачаючи свою стресогенну якість.

#### **4.5. ПРИРОДОТЕРАПІЯ ЯК ОЗДОРОВЧА ТЕХНОЛОГІЯ**

Останнім часом все більш популярним стає достатньо новий вид рухової активності – скандинавська (нордична) ходьба. Її розглядають як такий вид фізичної культури, в якому використовуються спеціальні палиці, схожі на лижні, і, відповідно, включаються в роботу м'язи верхнього плечового пояса (див. рис. 1). Правильне використання спеціальних технік збільшує частку активних м'язів до максимуму. При скандинавській ходьбі працює 90% м'язів і спалюється на 40% більше калорій, ніж при звичайній ходьбі. Разом з тим, методика занять оздоровчою скандинавською ходьбою спрямована на зміцнення резервів організму, а не на його експлуатацію заради отримання спортивних результатів, розвиненої мускулатури або красивого тіла з урахуванням початкового рівня здоров'я та існуючих захворювань. Заняття скандинавською ходьбою проходять в групах здоров'я, які збираються в парках, скверах, зелених зонах цілий рік. Розглянемо особливості її впровадження у практику активного відпочинку більш детально <sup>250</sup>.



*Рис. 1. Схема задіяних м'яз під час скандинавської ходьби*

---

<sup>250</sup> Українська школа скандинавської ходьби / С. Nordicwalking. URL: <http://nordicwalking.com.ua>

Засновником нордичної ходьби вважають відомого фінського лижника Юха Міето (*fi. Juha Iisakki Mieto*, народився 20 листопада 1949 року в Курікке, Фінляндія) – олімпійського чемпіона 1976 року в естафеті 4 x 10 км. Ще у 70-і роки він першим в національній збірній своєї країни включив до програми літніх тренувань забіги з двома палицями по пересіченій місцевості, збільшуючи навантаження спортсменів тренуваннями по заболоченій місцевості. Незабаром у нього з'явилися послідовники. На змаганнях з'ясувалося, що у "болотних лижників" (так назвали прихильників цього екзотичного методу фізичної підготовки), спортивні досягнення вище, ніж у тих, хто з палицями не тренувався.

Відповідно, заняття нордичною ходьбою розпочато професійними спортсменами, що претендували та отримували високі результати на змаганнях. Разом з тим, нордична ходьба, як заняття ефективно, у цілому не напружує, не перенавантажує людину і давно вже перетворилася на популярний вид активного відпочинку.

Із Скандинавії на початку 90-х років ходьба з палицями (на той час уже з'явилися спеціальні палиці для нордичної ходьби) поширилася до Німеччини, Австрії, Швейцарії, до всій Європі. Пізніше "ходаки" перетнули океан ... Америка, Австралія, Японія ... і сьогодні більше 6 мільйонів осіб більш ніж в 65 країнах "ходять", і "*Nordic Walking*" звучить на багатьох мовах, включаючи Україну, де заснована Українська школа скандинавської ходьби.

Для "ходаків" не важлива швидкість, вони прогулюються не поспішаючи, роблять по дорозі зупинки, під час яких виконують дихальні вправи і вправи на розтяжку. Нордична ходьба тренує рухливість, витривалість, силу, координацію рухів. Самостійно регулюючи навантаження, відмінних результатів вдається досягти як тим, хто прагне тримати себе у формі, так і тим, хто хоче позбутися зайвої ваги. А оздоровчий ефект "нордичних прогулянок" давно вже завоював території багатьох європейських санаторіїв та курортів.

Ефективність нордичної ходьби перевірена для будь-якого віку <sup>251</sup>: можна обирати для себе відповідне навантаження, поспілкуватися під час прогулянок незалежно від пори року. Прогулянки рекомендується здійснювати 2-3 рази на тиждень. Для цього важливо вибрати місце, комфортне взуття з амортизацією в області п'ят.

Для нордичної ходьби використовують палиці, які обираються з опорою на ряд вимог:

---

<sup>251</sup> Ладыгина Е.Б. Особенности содержания и методики рекреационных занятий с женщинами пожилого возраста, 2007. 65 с.



- вони мають бути легкими, тому варто вибирати палиці для ходьби з алюмінію або суміші вуглецевого волокна та скловолокна;
- необхідно правильно підібрати палиці по довжині: якщо палиці не відповідають необхідному розміру, то заняття можуть мати неприємні наслідки.

Заняття скандинавською ходьбою передбачає використання двох видів палиць: телескопічних (з декількома колінцями) і палиць фіксованої довжини. Палки виробляються з різних матеріалів – вуглепластик з вмістом карбону, 100% карбонові палиці, алюмінієві, алюмінієві з карбоном. Висота палиці розраховується за формулою: зріст людини  $\times$  0,66 ( $\pm$  5см). Наприклад, при зрості людини в 185 см палиця вибирається довжиною близько 125 см. Від висоти палиці залежить робота певної групи м'язів, тому, чим вище довжина палиці – тим більше навантаження.

Існує цілий ряд особливостей активного відпочинку засобами нордичної ходьби, серед яких:

1. Зміна умов перебування, пов'язана з "виходом" людини з повсякденних, одноманітних умов життя. Вона забезпечує переключення нервово-емоційної сфери на нові об'єкти зовнішнього середовища, відволікання людини від повсякденних, часто його негативних впливів. Зміна умов пов'язана з безпосереднім контактом з природою. Надзвичайно важливо в такому випадку почуття допитливості, потреби в подоланні перешкод та інших цінних вольових якостей, що грають вирішальну роль в профілактиці нервово-психічних розладів. Покращення показників нервово-психічної сфери спостерігається у 98 з 100 осіб, які регулярно займаються нордичною ходьбою. Найбільш характерним для цього виду активного відпочинку є розвиток оптимізму, врівноваженості, витриманості.

2. Забезпечення достатньої рухової активності, усунення несприятливих наслідків "м'язового голоду" з тренуванням основних функціональних систем, що забезпечують працездатність організму: серцево-судинної, дихальної. Нордична ходьба є одним з ефективних засобів розвитку витривалості серцево-судинної системи, усунення судинної дистонії. Поліпшення функціональних показників гемодинаміки відзначається у 98 з 100 осіб. Характерним проявом впливу ходьби є нормалізація реакції на функціональні проби, зокрема з фізичним навантаженням (проба Руф'є, Мартіні та ін.). Після чергової прогулянки покращуються показники обмінних процесів: на 8-12% знижується підвищений рівень холестерину в крові, на 0,3-0,6 кг зменшується вага при ожирінні. Нордична ходьба являє собою один із дієвих засобів

розвитку функціональних резервів зовнішнього дихання<sup>252</sup>.

3. Стимуляція природного імунітету – несприйнятливості організму до хвороботворних бактерій. Тривале помірне за інтенсивністю м'язове навантаження забезпечує підвищення рівня не тільки обмінних процесів і діяльності ендокринної системи, але і тканинного імунітету. Утворені при фізичному навантаженні іогенні біостимулятори сприяють зниженню запальних процесів, стимулюють регенеративні процеси в тканинах організму.

Основними завданнями нордичної ходьби є:

- гармонійний фізичний розвиток і сприяння всебічному розвитку людини;
- зміцнення здоров'я та попередження захворювань;
- забезпечення повноцінного відпочинку людей різного віку і професій;
- підтримка високої працездатності;
- досягнення творчого довголіття.

Основні правила організації та методики занять нордичною ходьбою:

1) Реалізація установки на задоволення від занять в поєднанні з оптимізацією навантажень за певними критеріями і з певними обмеженнями.

2) Диференціювання методів впливу залежно від потреб організму і можливостей "лімітуючих ланок" регуляції. Кожен метод має забезпечувати спеціалізований результат впливу як на рухову, так і на вегетативну функції. Тому для ефективного використання рекреаційного туризму важливо виділити конкретні потреби та обрати для цього адекватні впливу (маршрут, час, похідний режим).

3) Збереження якісного розмаїття засобів ходьби і фізичних навантажень.

4) Першочергові зміцнюючі впливи на "слабкі сторони" рухової і вегетативної функції, що особливо важливо для протидії передчасного старіння.

5) Індивідуальне дозування навантаження за системою "заняття в задоволення".

6) Емоційна насиченість занять за рахунок природних і соціальних факторів.

---

<sup>252</sup> Орешкин Ю.А. Физическая активность – средство совершенствования организма, 1990. С. 6-12; 41-77.

7) Попереднє виявлення можливостей організму до виходу на маршрут (медичний огляд, акліматизаційні заняття тощо).

8) Об'єктивність в оцінці рухових можливостей і в управлінні заняттями (усвідомлення "рухової ейфорії" у людей старшого віку).

9) Комплексне використання методів тренування, активного відпочинку та загартовування.

10) Систематичне використання різних форм і засобів нордичної ходьби в річному циклі (прогулянки, походи вихідного дня тощо).

11) Нефорсовані фізичні навантаження і відсутність екстремальних умов занять. Використання "наднавантажень" і природних сил природи, як правило, погіршує функціональний стан організму і ускладнює відновлення його працездатності.

12) Оцінка і самооцінка результатів занять. Важливо не прагнути до особистих рекордів "за всяку ціну", а враховувати конкретні показники діагностики та самопочуття. Поліпшення цих показників покращує настрій і підвищує ефективність занять.

13) Використання нордичної ходьби на тлі здорового способу життя і самодисципліни при відмові від шкідливих звичок (куріння, алкоголь тощо)<sup>253</sup>.

Головними завданнями лікарсько-педагогічних спостережень за заняттями нордичною ходьбою є:

- медико-фізіологічна оцінка організації та методики проведення тренувань з метою відповідності пропонованих фізичних навантажень стану здоров'я та фізичної підготовки;
- санітарно-гігієнічна оцінка і корекція умов харчування, відпочинку та тренувальних занять;
- призначення і проведення профілактичних заходів та процедур під час тренувань, в походах і після них;
- вивчення загальної та спеціальної фізичної та технічної підготовки (засвоєння і надійність виконання технічних прийомів ходьби з опорою на фізичні якості) і перевірка відповідності рівня підготовки прийнятним нормативним значенням;
- поточний контроль динаміки фізичних, технічних, тактичних, психологічних якостей спортсмена в ході тренувального процесу;
- планування тренувального процесу, його періодична корекція за результатами поточного лікарсько-педагогічного контролю;
- медична допомога в ході тренувань і подорожей;

---

<sup>253</sup> Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни / Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. К.: Олимпийская литература, 1999. 311 с.

- самоконтроль <sup>254</sup>.

За даними дослідження, що ґрунтуються на особливостях повсякденного життя і здоров'я 72000 жінок, 3 години жвавої ходьби на тиждень (це 30 хвилин кожен день) можуть знизити ризик виникнення серцевих захворювань у жінок на 30-40%. Дослідження, опубліковане в 2001 році, показало, що малорухливі жінки, хворі на гіпертонію, зуміли протягом 24 тижнів знизити систолічний артеріальний тиск і масу тіла, роблячи 9700 кроків в день з довільною швидкістю. Дослідники вивчали 11000 чоловіків і встановили, що одна година регулярних вправ помірної інтенсивності (еквівалентних жвавій ходьбі), що виконуються 5 разів на тиждень, наполовину знижує ризик серцевого нападу у чоловіків. Ходьба надає менше навантаження на суглоби, чим, наприклад, більш активні заняття бігу або аеробіки. Разом з тим, вона допомагає знизити ризик виникнення остеопорозу, та й шанси впасти при ходьбі набагато менше. Заняття ходьбою зменшують вірогідність перелому кісток тазостегнового суглоба, як показало дослідження більше 30000 чоловіків і жінок у віці від 20 до 93.

У цілому нордична ходьба як засіб рухової активності сприяє покращенню функціонального стану людей різного віку, сприяє відновленню сил шляхом зміни діяльності.

Рухова рекреація має низку специфічних для себе рис, до яких відносяться наступні:

- відсутність примусу до занять;
- добровільність у виборі засобів, часу і місця занять;
- свобода вибору форм і методів рухової рекреації.

Таким чином, концепція сталого розвитку на засадах тісного взаємозв'язку екологічного, економічного і соціального чинників ставить питання про збереження людського потенціалу на засадах їх активної взаємодії <sup>255</sup>.

---

<sup>254</sup> Рыжкин Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации: [уч. пособ. к спецкурсу], 1997. 36 с.

<sup>255</sup> Хрестоматия по истории зарубежной педагогики [учеб. пособ. для студ. пед. ин-тов ] / сост. и автор вводных ст. А.И. Пискунов. 2-е изд., перераб, 1981. 528 с

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

**Антонова Олена Євгеніївна**, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри професійно-педагогічної, спеціальної освіти, андрагогіки та управління Навчально-наукового інституту педагогіки Житомирського державного університету імені Івана Франка. *Розділ 5.*

**Антонов Олексій Володимирович**, кандидат філологічних наук, доцент кафедри іноземних мов і новітніх технологій навчання Навчально-наукового інституту іноземної філології Житомирського державного університету імені Івана Франка. *Розділ 5.*

**Вознюк Олександр Васильович**, доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри англійської мови з методиками викладання у дошкільній та початковій освіті Навчально-наукового інституту педагогіки Житомирського державного університету імені Івана Франка. *Розділ 1.*

**Дубасенюк Олександра Антонівна**, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри професійно-педагогічної, спеціальної освіти, андрагогіки та управління Навчально-наукового інституту педагогіки Житомирського державного університету імені Івана Франка. *Вступ. Висновки. Розділ 2, параграфи 2.1. – 2.4.*

**Левченко Світлана Віталіївна**, викладач психолого-педагогічних дисциплін Коростишівського педагогічного фахового коледжу імені І.Я. Франка, аспірантка кафедри професійно-педагогічної, спеціальної освіти, андрагогіки та управління Житомирського державного університету імені Івана Франка. *Розділ 2, параграфи 2.9. – 2.10.*

**Самойленко Оксана Анатоліївна**, доктор педагогічних наук, науковий дослідник кафедри педагогіки, андрагогіки та психології факультету природних та гуманітарних наук, Прешовський університет в Прешові (Словацька республіка). *Розділ 2, параграфи 2.5. – 2.8.*

**Сидорчук Нінель Герандівна**, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри професійно-педагогічної, спеціальної освіти, андрагогіки та управління Навчально-наукового інституту педагогіки Житомирського державного університету імені Івана Франка. *Розділ 4, параграфи 4.1. – 4.5.*

**Щерба Наталія Сергіївна**, доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри міжкультурної комунікації та іншомовної освіти Навчально-наукового інституту іноземної філології Житомирського державного університету імені Івана Франка. *Розділ 4, параграфи 4.6. – 4.12.*

**Яценко Світлана Леонідівна**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри професійно педагогічної та спеціальної освіти, андрагогіки та управління Навчально-наукового інституту педагогіки Житомирського державного університету імені Івана Франка. *Розділ 3.*