

Педагогічні науки

НАУКОВІ ПРАЦІ МАУП



МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



НАУКОВІ ПРАЦІ
МІЖРЕГІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

SCIENTIFIC WORKS
OF INTERREGIONAL ACADEMY
OF PERSONNEL MANAGEMENT

PEDAGOGICAL SCIENCES

Випуск 1 (54), 2023



Видавничий дім
“Гельветика”
2023

Редакційна колегія

Бахов І.С., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри іноземної філології та перекладу, ПрАТ ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», Україна (головний редактор)

Безверхня Г.В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я, Луцький національний технічний університет, Україна

Блажко О.А., доктор педагогічних наук, професор, декан природничо-географічного факультету, професор кафедри хімії та методики навчання хімії, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Україна

Бондаренко В.В., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Національна академія внутрішніх справ, Україна

Вальчук-Оркуша О.М., доктор габілітований, Факультет географічних і геологічних наук, Університет імені Адама Міцкевича у Познані (Uniwersytet imeni Adama Mickiewicza w Poznaniu), Польща

Василишина Н.М., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри іноземних мов, Національний авіаційний університет, Україна

Герасименко Л.В., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології, педагогіки та філософії, Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського, Україна

Головач Н.В., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри управління персоналом та економіки праці, ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», Україна

Замелюк М.І., кандидат педагогічних наук, викладач кафедри теорії та методики дошкільної освіти, Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, Україна

Кисленко Д.П., доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри правоохоронної та антикорупційної діяльності Навчально-наукового інституту права імені Князя Володимира Великого, ПрАТ ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», Україна

Костікова І.І., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і практики англійської мови, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, Україна

Кравченко Т.П., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Україна

Марцева Л.А., доктор педагогічних наук, доцент, заступник директора Вінницького регіонального центру оцінювання якості освіти, доцент кафедри комп'ютерної інженерії та кібербезпеки, Державний університет «Житомирська політехніка», Україна

Млинарчук-Соколовська Анна (Anna Młynarczuk-Sokołowska), доктор наук, професор, факультет педагогіки, Білостоцький університет (University of Białystok), Білосток, Польща

Москаленко О.І., доктор педагогічних наук, професор кафедри авіаційних робіт та послуг (англомовний проєкт), Національний авіаційний університет, Україна

Осадченко Т.М., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Україна

Пліско В.І., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, психології й методики фізичного виховання, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, Україна

Поліщук Г.В., доктор педагогічних наук, доцент кафедри англійської мови та методики її викладання, Центральноукраїнський національний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, Україна

Потапчук Т.В., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики дошкільної та спеціальної освіти, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Україна

Рибалко П.Ф., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, Україна

Рижиков В.С., доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник, Військовий Інститут Київського Національного університету імені Тараса Шевченка, Україна

Даріуш В. Скальські (Dariusz V. Skalski), доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичної культури, інженер, професор, Секція плавання та рятування на воді, Академія Фізичного Виховання та Спорту (Academy of Physical Education and Sports), Польща

Солтик О.О., доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту, Хмельницький національний університет, Україна

Цибульська В.В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, Україна

Чернуха Н.М., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної реабілітації і соціальної педагогіки, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Україна

Затверджено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом
(протокол № 2 від 01.03.2023 року)

Свідцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
серія KB № 25198-15138P, видане Міністерством юстиції України 21.06.2022 р.

DOI: 10.32689/maup.ped

Наукові праці МАУП. Педагогічні науки. 2023. Вип. 1 (54). Київ : Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2023. 52 с.

Публікуються статті науковців, які досліджують актуальні проблеми розвитку педагогічних наук. Для науковців, викладачів, студентів та всіх, кого цікавить розвиток педагогічних наук в Україні.

ЗМІСТ

Paulina KREFT, Dariusz V. SKALSKI, Damian KOWALSKI, Iłona MIRSKA OBciążenia treningowe w bezpośrednim przygotowaniu startowym 15-16letnich pływaków.....	5
Тетяна ПОТАПЧУК, Ярослав СВЕРЛЮК, Лілія СВЕРЛЮК ФОРМУВАННЯ ТВОРЧОГО САМОВИРАЖЕННЯ МАЙБУТНІХ МУЗИЧНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАСОБАМИ ЕСТРАДНОЇ МУЗИКИ.....	17
Світлана СТЕБЛЮК ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ.....	22
Галина СТЕЦЬ, Світлана КИШАКЕВИЧ ЗНАЧУЩІСТЬ ВОКАЛЬНО-ХОРОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА У КОНТЕКСТІ МОДЕРНІЗАЦІЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	28
Вікторія ХОДУНОВА АРХІТЕКТОНІКА КУЛЬТУРИ В АКсіОЛОГІЧНОМУ ВИМІРІ.....	33
Dawid CZARNECKI, Dariusz V. SKALSKI, Dorota JABŁOŃSKA-MAZUREK PROZDROWOTNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ OSÓB STARSZYCH.....	38
Тетяна ШВЕЦЬ СТАРШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК ЯК СЕНСИТИВНИЙ ПЕРІОД ДЛЯ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНО-ОСОБИСТІСНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ.....	43

CONTENTS

Paulina KREFT, Dariusz V. SKALSKI, Damian KOWALSKI, Ilona MIRSKA INFLUENCE TRAINING LOADS IN THE DIRECT STARTING PREPARATION OF 15-16 YEAR-OLD SWIMMERS.....	5
Tetyana POTAPCHUK, Yaroslav SVERLIUK, Liliya SVERLIUK FORMATION OF CREATIVE SELF-EXPRESSION OF FUTURE MUSIC AND PEDAGOGICAL EMPLOYEES USING POPULAR MUSIC.....	17
Svitlana STEBLIUK FORMATION OF UNIVERSAL VALUES OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES.....	22
Halyna STETS, Svitlana KYSHAKEVYCH SIGNIFICANCE OF VOCAL AND CHORAL TRAINING OF FUTURE MUSIC TEACHERS IN THE CONTEXT OF MODERNIZATION OF HIGHER EDUCATION.....	28
Viktoriiia KHODUNOVA ARCHITECTONICS OF THE CULTURE IN AXIOLOGICAL DIMENSION.....	33
David CZARNECKI, Dariusz V. SKALSKI, Dorota JABŁOŃSKA-MAZUREK PRO-HEALTH ASPECTS OF MOBILITY ACTIVITY OF OLDER PERSONS.....	38
Tetiana SHVETS SENIOR SCHOOL AGE AS A SENSITIVE PERIOD FOR THE DEVELOPMENT OF SOCIO-PERSONAL COMPETENCES.....	43

UDC 371.72

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2023.1.1>

Paulina KREFT

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego,
Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdańsk, Polska
Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego,
Tadeusza Kostyushka, 11, Lwów, 79000, Ukraina

Dariusz V. SKALSKI

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego,
Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdańsk, Polska
Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego,
Tadeusza Kostyushka, 11, Lwów, 79000, Ukraina

Damian KOWALSKI

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego,
Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdańsk, Polska
Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego,
Tadeusza Kostyushka, 11, Lwów, 79000, Ukraina

Ilona MIRSKA

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego,
Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdańsk, Polska
Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego,
Tadeusza Kostyushka, 11, Lwów, 79000, Ukraina

Paulina KREFT

Academy of Physical Education and Sport Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdansk, Poland
Lviv State University of Physical Culture named after. Ivan Boberski,
Tadeusza Kostyushka Str., 11, Lviv, 79000 Ukraine

Dariusz V. SKALSKI

Academy of Physical Education and Sport Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdansk, Poland
Lviv State University of Physical Culture named after. Ivan Boberski,
Tadeusza Kostyushka Str., 11, Lviv, 79000 Ukraine

Damian KOWALSKI

Academy of Physical Education and Sport Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdansk, Poland
Lviv State University of Physical Culture named after. Ivan Boberski,
Tadeusza Kostyushka Str., 11, Lviv, 79000 Ukraine

Ilona MIRSKA

Academy of Physical Education and Sport Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdansk, Poland
Lviv State University of Physical Culture named after. Ivan Boberski,
Tadeusza Kostyushka Str., 11, Lviv, 79000 Ukraine

**OBCIĄŻENIA TRENINGOWE W BEZPOŚREDNIM
PRZYGOTOWANIU STARTOWYM 15-16LETNICH PŁYWAKÓW**

**INFLUENCE TRAINING LOADS IN THE DIRECT STARTING
PREPARATION OF 15-16 YEAR-OLD SWIMMERS**

Pływanie jest jedną z form aktywności fizycznej, która pozwala na wszechstronny rozwój sprawności ruchowej. Uprawianie tej dyscypliny sportu korzystnie wpływa na prawidłowy rozwój fizyczny dzieci i młodzieży, sprzyja kształtowaniu charakteru oraz tworzy nawyki rekreacyjno-higieniczne. Umiejętność pływania stała się dobrem koniecznym, przez co wpisano ją do programów szkolnych. Wymienione wyżej zalety sprawiły, że od wielu lat pływanie jest w programie wychowania fizycznego w szkole. Na

znaczący postęp Polskiego pływania olbrzymi wpływ ma wykwalifikowana kadra trenerska oraz wysmienite warunki do treningu dla zawodników kadry narodowej. Efektywność treningu zawodnika zależy także od prawidłowo prowadzonej diagnostyki. Zachowanie względnej równowagi poszczególnych składowych stanu wytrenowania jest niezbędnym elementem przygotowania startowego. Ze względu na to, że w kalendarzu Polskiego Związku Pływackiego znajduje się wiele imprez sportowych, jednym z najważniejszych elementów w procesie treningu stało się odpowiednie zaplanowanie startów głównych oraz startów kontrolnych dla poszczególnych pływaków. W jednym makrocyklu rocznym może być kilka startów głównych, dlatego dużego znaczenia nabrało bezpośrednie przygotowanie startowe.

Słowa kluczowe: obciążenia treningowe, BPS, jednostka treningowa.

Swimming is one of the forms of physical activity that allows for comprehensive development of physical fitness. Practicing this sport has a positive effect on the proper physical development of children and adolescents, helps to shape character and creates recreational and hygienic habits. The ability to swim became a necessary good, which is why it was included in school curricula. The above-mentioned advantages have made swimming a part of the physical education program at school for many years. The significant progress of Polish swimming is greatly influenced by qualified coaching staff and excellent training conditions for national team players. The effectiveness of a player's training also depends on properly conducted diagnostics. Maintaining a relative balance of individual components of the state of training is an essential element of starting preparation. Due to the fact that there are many sports events in the calendar of the Polish Swimming Association, one of the most important elements in the training process has become the proper planning of main starts and control starts for individual swimmers. There may be several main starts in one annual macrocycle, therefore it is of great importance to take on direct start preparation

Key words: training loads, direct starting preparation, training unit.

Charakterystyka obciążeń treningowych

Warunkiem właściwego planowania jest posiadanie odpowiedniej wiedzy na temat realizowanych obciążeń, reakcji organizmu na wykonany wysiłek oraz kierunku zmian jakie mogą być wywołane. W teorii sportu istnieje wiele metod pozwalających opisywać obciążenia treningowe – od metod opisowych uwzględniających tylko treść treningu, po analizy fizjologiczne informujące o kosztach pracy. [15] Niezbędne jest przyjęcie założenia, czym są obciążenia treningowe. Funkcjonująca definicja określająca je jako wielkość pracy określonego rodzaju i intensywności zrealizowana przez zawodnika w danym ćwiczeniu pozwala na ujęcie obciążeń treningowych zarówno pod względem treści jak i intensywności. Dwie składowe obciążenia – objętość i intensywność – opisują bowiem nie tylko jakie zadanie wykonał zawodnik, ale również jakiego rodzaju mechanizmy energetyczne były zaangażowane w pracę. Wykonaną pracę można scharakteryzować w sposób opisowy, „np. Powiedzieć, że ktoś przebiegł 5km z intensywnością 60% swoich możliwości lub wykonał w czasie 90 min 100 rzutów do kosza”. Ujmując obciążenia treningowe (objętość i intensywność) w takiej konwencji można je uznawać jako obciążenia zewnętrzne. Obciążenie zewnętrzne wywołuje określone reakcje ustrojów, które można zapisać i ocenić jako obciążenie wewnętrzne. Za miarę można przyjąć np. koszt energetyczny wysiłku, częstotliwość skurczów serca, częstość oddychania oraz poziom zakwaszenia we krwi. Prosty wskaźnikiem oceniającym odpowiedź organizmu na wysiłek jest częstość skurczów serca (HR), tzn. im wyższy jest jego poziom, tym większa intensywność wysiłku. Tam, gdzie jest wykonywana praca, występuje również zmęczenie. Zmęczenie polega na wyczerpaniu substancji energetycznych pracującej tkanki czy

narządu, jest bodźcem do późniejszej odbudowy z tzw. Nadmiarem – efekt superkompensacji. Jest to podstawowa prawidłowość biologiczna pozwalająca podnosić stan wytrenowania. Ten fizjologiczny mechanizm: praca ==>zmęczenie ==>kompensacja (odnowa) ==>superkompensacja cechuje się dużą specyficznością. [16] O poziomie i rodzaju zmian adaptacyjnych zachodzących w organizmie decyduje przede wszystkim wielkość oraz charakter stosowanych obciążeń treningowych. Poleganie tylko na danych gromadzonych przez prowadzącego zajęcia wydaje się być jednak nie wystarczające. Czym innym mogą być założenia trenerskie co do zaplanowanej i zrealizowanej pracy, a czym innym odczucia zawodników. Prawidłowo prowadzony proces kierowania treningiem sportowym musi uwzględniać przepływ informacji pomiędzy obydwoma stronami. Informacja ze strony zawodnika powinna być bowiem ważnym elementem uwzględniającym przy planowaniu obciążeń. [17,18]

Charakterystyka obciążeń treningowych w pływaniu

Planowanie treningu pływaków wymaga określenia przebiegu długości różnych etapów: makrocykli, podokresów i faz, mikrocykli i jednostek treningowych. Planowanie procesu treningowego wiąże się ze szczegółowym doбором różnorodnych środków i metod, ukierunkowaniami procesu treningowego oraz dynamiką obciążeń treningowych i startowych. Jednym z ważniejszych czynników wpływających na uzyskanie znaczącej formy treningowej pływaka są obciążenia treningowe. [12] Objętość „zewnętrzna” w pływaniu rozumiana jest jako składnik ilościowy, wyrażony w wodzie czasem lub ilością przepłyniętych kilometrów, ilość powtórzeń nawrotów i finiszu, natomiast w ćwiczeniach na lądzie wyrażana jest odległość

czy ciężar. “Wewnętrzna” objętość obciążeń treningowych w pływaniu charakteryzuje się intensywnością, opisywana jest za pomocą takich parametrów jak: szybkość pływania, szybkość wykonywania skoku startowego, nawrotu czy finiszu. [1]

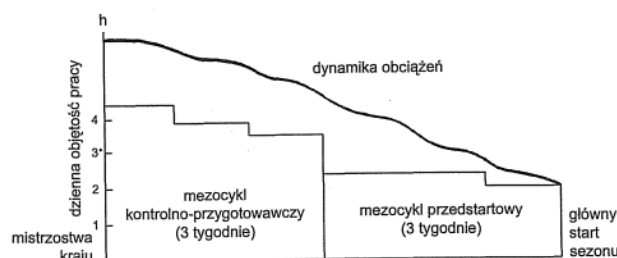
Charakterystyka BPS-u

Współcześnie w treningu zawodników niezbędne staje się przygotowanie do najważniejszych imprez, tzw. Docelowych startów w sezonie. Tę specyficzną fazę treningu, okresu startowego określa się jako bezpośrednie przygotowanie startowe (BPS). Tyczy się to tylko najlepszych zawodników przygotowujących się do najważniejszych imprez. Przenoszenie tych wzorów na inne poziomy, może przynieść odwrotne skutki. Sens specjalnego przygotowania startowego do głównej imprezy wiąże się przede wszystkim z odpowiednim modelowaniem rodzaju i wielkości obciążeń treningowych. Czym więc trzeba się kierować przy planowaniu BPS-u? Czynnikiem determinującym jest tu czas dzielący ostatni prestiżowy start (np. mistrzostwa kraju) od sportowego celu sezonu (zawody główne, start główny), a także wielkości i charakter obciążeń w tej fazie szkolenia. [16,17] Standardowy BPS trwa 5-8 tygodni. Pierwsze kilka dni przeznacza się na aktywny wypoczynek oraz odnowę psychiczną. Po tym mikrocyklu planuje się mezocykl podstawowy trwający 3-4 tygodnie. Dzieli się na dwie części: przygotowania wszechstronnego i przygotowania specjalnego. W pierwszej części mezocyklu podstawowego trening ma charakter odbudowujący i charakteryzują się obciążeniami zbliżonymi do tych, jakie były wykonywane w pierwszej części okresu przygotowawczego. Dzienna objętość przewyższa wielkością dotychczasowe obciążenia i wynosi nawet 5-7h przy 2-4 jednostkach. Ta część mezocyklu kończy się zawodami kontrolnymi. Druga część mezocyklu odpowiada podokresowi przygotowania ukierunkowanego w okresie przygotowawczym. Objętość zmniejsza się do 3-4h dziennie a intensywność wzrasta. Mezocykl ten kończy się zawodami kontrolnymi. Po mezocyklu podstawowym planuje się mezocykl przedstartowy, którego głównymi zadaniami są: odnowa biologiczna po obciążeniach poprzedniego mezocyklu, przygotowanie psychiczne do zawodów. Objętość pracy powtórnie spada i wynosi 2-3h przy 1-2 jednostkach treningowych. Przygotowanie BPS-u ma charakter indywidualny. [2, 7]

Charakterystyka BPS-u w pływaniu

W Polskim pływaniu często wykorzystuje się model BPS, który trwa od 5-8 tyg. Można

wyróżnić trzy fazy: akumulacji, intensyfikacji oraz transformacji. Akumulacja charakteryzuje się przywróceniem sił fizycznych oraz wypoczynkiem psychicznym po zawodach. Druga faza BPS – intensyfikacji, następuje wzrost intensywności pracy w stosunku od fazy odbudowującej. Obciążenie treningowe w tej fazie jest najwyższe i ma na celu zwiększyć adaptacje organizmu do dużych obciążeń. Dzięki temu zwiększa się poziom wytrenowania zawodnika i w kolejnej fazie BPS występuje zjawisko superkompensacji. W tej fazie zawodnik powinien osiągnąć najwyższą formę startową. Trening w fazie transformacji ukierunkowany jest na wyrównywanie drobnych błędów technicznych, wprowadzenie zawodnika w warunki startowe, poświęcenie uwagi na najdrobniejsze elementy wpływające na uzyskanie jak najlepszego wyniku. [14] Aby efektywnie kierować procesem treningu, należy bazować tylko na sprawdzonych sposobach oddziaływania na zawodnika. [3]



Cel, metody i materiał badań

Celem badań była analiza porównawcza obciążeń treningowych w bezpośrednim przygotowaniu startowym pływaków oraz ich wpływ na wyniki w Zimowych Mistrzostwach Polski Juniorów w latach 2020 i 2021

Pytania badawcze:

1. Jaka była wielkość obciążeń treningowych zawodników w wodzie w roku 2020 (BPS 1) i 2021 (BPS 2)?
2. Jaki był łączny czas jednostek treningowych w trakcie trwania BPS-ów w roku 2020 i 2021?
3. Czy była różnica wielkości obciążeń treningowych u dziewcząt i chłopców w BPS 1 i BPS 2?
4. Czy zrealizowane obciążenia treningowe przyniosły oczekiwane rezultaty u pływaków na Zimowych Mistrzostwach Polski Juniorów w roku 2020 i 2021?

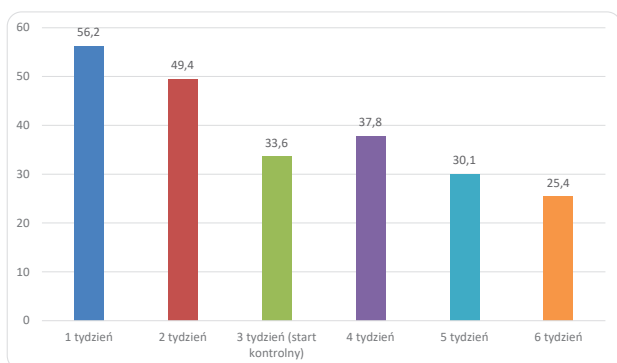
Materiał badawczy stanowiły zapisy obciążeń treningowych, które były realizowane przez pływaków z jednego z klubów w Trójmieście.

Wśród badanych było 5 zawodniczek oraz 5 zawodników. Analizie poddano obciążenia treningowe bezpośredniego przygotowania startowego do Zimowych Mistrzostw Polski Juniorów w latach 2020 i 2021. BPS 1 oraz BPS 2 trwały 42 dni. Każdy z zawodników w czasie trwania BPS-ów brał udział w starcie kontrolnym.

Metodą badań była analiza porównawcza obciążeń treningowych w bezpośrednim przygotowaniu startowym pływaków klubu sportowego w Trójmieście w roku 2020 i 2021. Obciążenia treningowe zostały zapisane w dzienniku treningowych oraz udostępnione przez trenera klubowego.

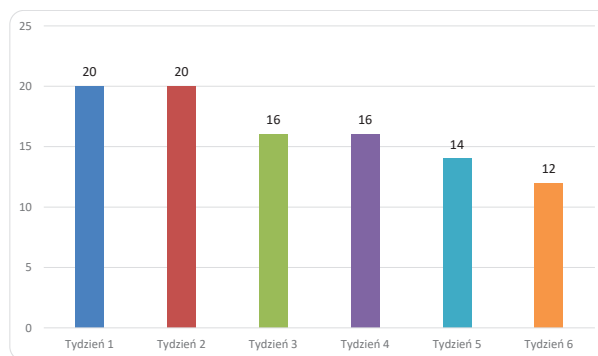
Analiza wyników

W czasie bezpośredniego przygotowania startowego do Zimowych Mistrzostw Polski Juniorów 15 letnich, zawodnicy badani przeplłynęli 232,5km oraz spędzili 88 h na treningu sportowym. Największa objętość treningowa, pod względem kilometrów jak i godzin spędzonych na basenie, wystąpiła w okresie akumulacji (ryc. 1.). W 3 tygodniu okresu, nastąpił start kontrolny, w którym zawodnicy wystartowali w konkurencjach, w których startowali na Zimowych Mistrzostwach Polski Juniorów. Po starcie kontrolnym zawodnicy zmniejszyli objętość treningową, i już każdy następny tydzień był coraz mniej aktywny. W ostatnim tygodniu zawodnicy przeplłynęli najmniej kilometrów, przygotowując się już bezpośrednio do Mistrzostw Polski. Ćwiczyli wtedy głównie skoki startowe, nawroty, mocne przyspieszenia na krótkich dystansach. Przechodzili różnego rodzaju odnowy biologiczne oraz zabiegi u fizjoterapeutów. Po 6 tygodniach BPS-u wystartowali na Zimowych Mistrzostwach Polski. Poniżej prezentują się ich uzyskane rezultaty oraz ich progresy.

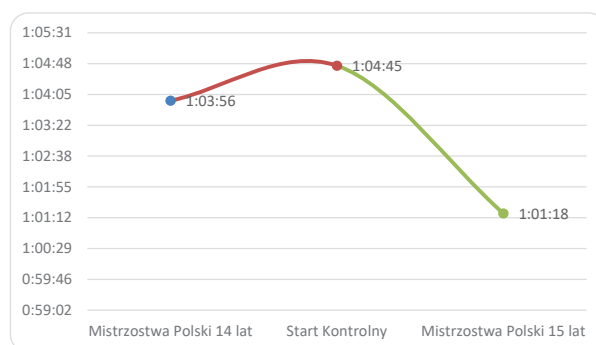


Ryc. 1. Ilość przeplłyniętych kilometrów w poszczególnym tygodniu BPS 1

Źródło: Opracowanie własne



Ryc. 2. Objętość godzinowa treningu BPS 1
Źródło: Opracowanie własne



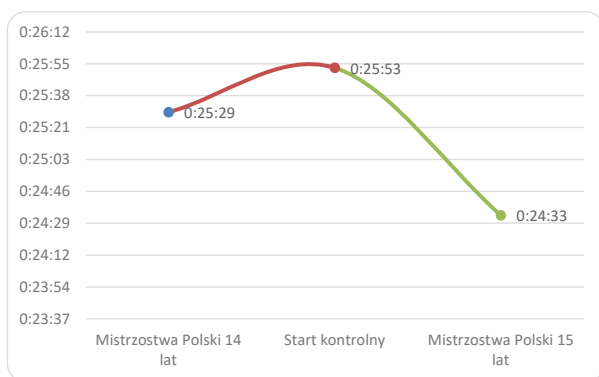
Ryc. 3. Progres zawodnika nr 1 na dystansie 100 m stylem motylkowym w przeciągu 3 startów w BPS 1

Źródło: Opracowanie własne

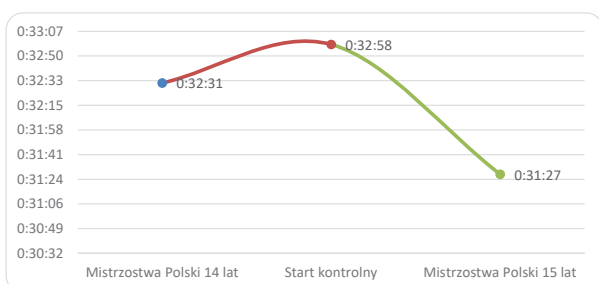
Zawodnik nr 1 rozpoczynał 6 tygodniowy okres przygotowawczy do Mistrzostw Polski z rekordem życiowym wynoszącym 1:03,56, który zrobił podczas trwania Mistrzostw Polski Juniorów 14 letnich. Pierwsze 2 tygodnie okresu przepracował bardzo dobrze i przeplłynął 105,6 km oraz spędził 40 h na treningu sportowym. Po ciężkich pierwszych tygodniach przyszedł czas na start kontrolny, w którym zawodnik popłynął gorzej o prawie 1 sekundę od swojego rekordu życiowego. W następnych tygodniach treningu, objętość kilometrowa zaczęła spadać. Po 6 tygodniach Wystartował na Mistrzostwach Polski Juniorów 15 letnich, na których poprawił rekord życiowy o ponad 2,5 sekundy. Jego rekord życiowy wynosił wtedy 1:01,18. Ten czas zagwarantował mu miejsce w najlepszej 20 w Polsce.

Zawodnik nr 2 rozpoczynał okres przygotowawczy do Mistrzostw Polski Juniorów 15 letnich z rekordem życiowym wynoszącym 25,29 s na 50 m stylem dowolnym. Podobnie jak zawodnik nr 1 przeplłynął tyle samo kilometrów oraz spędził tyle samo h na treningu. Również wystartował w starcie kontrolnym,

gdzie popłynął 0,3 s wolniej niż jego rekord życiowy. Po kolejnych tygodniach przygotowań wystartował na najważniejszych zawodach, czyli Mistrzostwach Polski Juniorów 15 letnich, gdzie popłynął 24,33 czyli poprawił się o prawie 1 s w porównaniu do Mistrzostw Polski Juniorów 14 letnich. Ten czas zagwarantował mu 4 miejsce w Polsce.

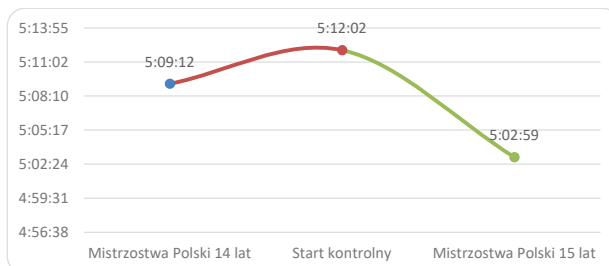


Ryc. 4. Progres zawodnika nr 2 na dystansie 50 m stylem dowolnym w przeciągu 3 startów
Źródło: Opracowanie własne



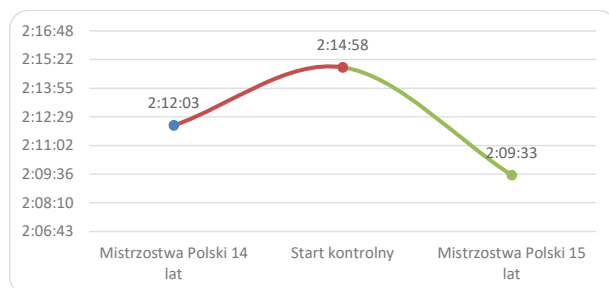
Ryc. 5 Progres zawodnika nr 3 na dystansie 50 m stylem klasycznym w przeciągu 3 startów
Źródło: Opracowanie własne

Zawodnik nr 3 w czasie okresu przygotowawczego w pierwszych 3 tygodniach przeplłynął 139,2 km oraz spędził 56 h na treningu sportowym, który składał się nie tylko z zajęć w wodzie, ale również z przygotowań na lądzie. Jego rekord życiowy na dystansie 50 m stylem klasycznym wynosił 32,31, który ustanowił na Mistrzostwach Polski Juniorów 14 letnich. Po 3 tygodniach wystartował w starcie kontrolnym, gdzie popłynął 32,58, czyli 0,2 s wolniej niż jego rekord życiowy. W kolejnych tygodniach objętość kilometrowa i czasowa treningu zaczęła spadać, zawodnik skupiał się na odnowie biologicznej. Wystartował na Mistrzostwach Polski Juniorów 15 letnich, gdzie popłynął 31,27 co dało mu 8 miejsce w kraju.



Ryc. 6. Progres zawodnika nr 4 na dystansie 400 stylem zmiennym w przeciągu 3 startów
Źródło: Opracowanie własne

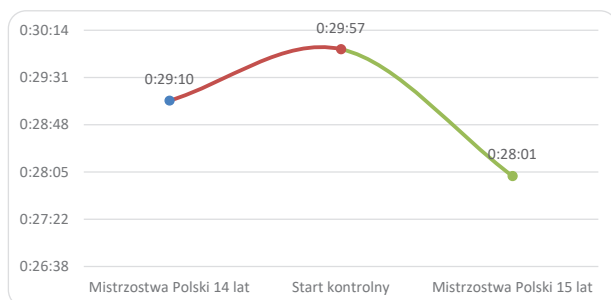
Zawodnik nr 4 specjalizował się w stylu zmiennym i jego rekord życiowy na dystansie 400 m wynosił 5:09,12. Pierwsze 3 tygodnie okresu były ciężkie i zawodnik w starcie kontrolnym popłynął gorzej o prawie 3 s niż jego rekord życiowy. Kolejne tygodnie przynosiły więcej czasu na odnowy biologiczne oraz zmniejszała się objętość treningowa. Po pełnych 6 tygodniach okresu przygotowawczego, zawodnik wystartował w Mistrzostwach Polski Juniorów 15 letnich, gdzie poprawił swój rekord życiowy o ponad 6,7 s. Teraz jego rekord życiowy wynosi 5:02,59.



Ryc. 7. Progres zawodnika nr 5 na dystansie 200 m stylem dowolnym w przeciągu 3 startów
Źródło: Opracowanie własne

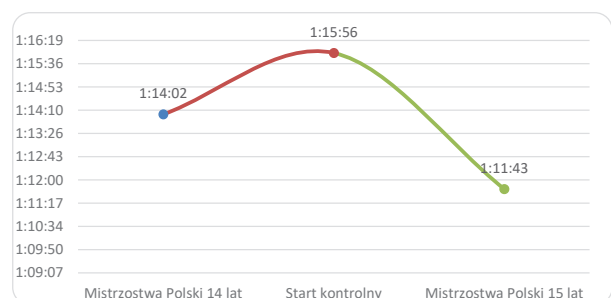
Rekord życiowy zawodnika nr 5 w trakcie 6 tygodniowego okresu przygotowawczego wynosił 2:12,03. Zawodnik solidnie przepracował pierwsze tygodnie, na starcie kontrolnym popłynął gorzej niż jego rekord życiowy (2:14,58). Zawodnik wystartował w najważniejszych zawodach w sezonie i uzyskał rezultat 2:09,33. Poprawił się więc o prawie 3 sekundy względem rekordu życiowego, natomiast poprawa od startu kontrolnego wyniosła trochę więcej a mianowicie 5,2 s. Niestety zawodnik uplasował się na 42 miejscu w Polsce.

Wykresy. 3, 4, 5, 6, 7 przedstawiają progres zawodników w trakcie 6 tygodniowego okresu przygotowawczego, zwanego bezpośrednim przygotowaniem startowym. Zawodnicy podczas tego okresu przepełnili tyle samo kilometrów (ryc.1.) oraz spędzili tyle samo godzin na treningu (ryc.3.). Dokonana analiza zawiera najlepszy wynik uzyskany przez zawodnika podczas trwania Mistrzostw Polski Juniorów 15 letnich. Każdy z zawodników startował indywidualnie 5 razy.



Ryc. 8. Progres zawodniczki nr 1 na dystansie 50 m stylem dowolnym w przeciągu 3 startów
Źródło: Opracowanie własne

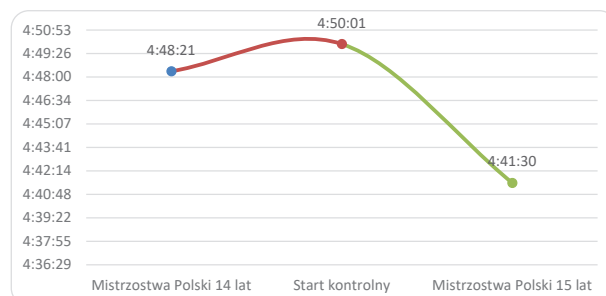
Zawodniczka nr 1 popłynęła w czasie Mistrzostw Polski Juniorów 14 letnich 29,10 s na 50 m stylem dowolnym. Z tym czasem rozpoczynała okres przygotowawczy. Podczas startu kontrolnego popłynęła gorzej od rekordu życiowego o prawie 0,5 s (29,57s). Podczas trwania Mistrzostw Polski Juniorów 15 letnich poprawiła swój czas o prawie 1 s w porównaniu do czasu z MPJ 14 lat. Jej nowy rekord życiowy wynosił 28,01s.



Ryc. 9. Progres zawodniczki nr 2 na dystansie 100 m stylem motylkowym w przeciągu 3 startów
Źródło: Opracowanie własne

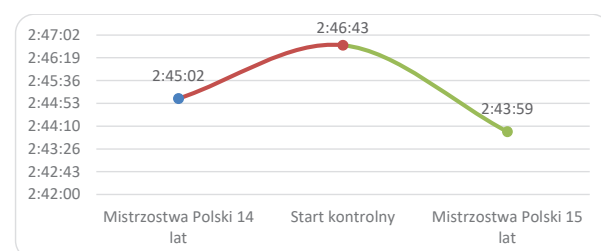
Zawodniczka nr 2 przygotowując się do Mistrzostw Polski Juniorów 14 letnich, brała

udział w 6 tygodniowym BPS-ie. Jej rekord życiowy na dystansie 100 m stylem motylkowym wynosił 1:14,02. Na starcie kontrolnym popłynęła gorzej od tego czasu o 1,5s. Wystartowała na Mistrzostwach Polski Juniorów 15 letnich, poprawiając rekord życiowy o 2,5 s (1:11,43).



Ryc. 10. Progres zawodniczki nr 3 na dystansie 400 m stylem dowolnym w przeciągu 3 startów
Źródło: Opracowanie własne

Zawodniczka nr 3 rozpoczynała okres przygotowawczy z rekordem życiowym na dystansie 400 m stylem dowolnym wynoszącym 4:48,21. W starcie kontrolnym popłynęła gorzej o prawie 2 s. Finalnie w najważniejszej imprezie ustanowiła nowy rekord życiowy, który wynosił 4:41,30.

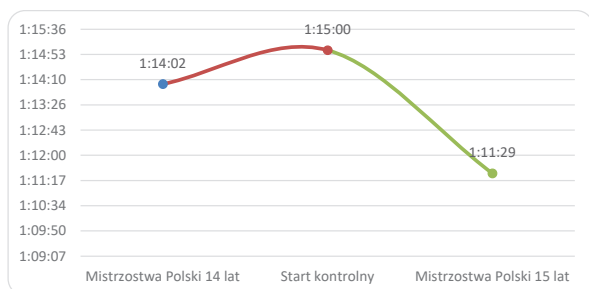


Ryc. 11. Progres zawodniczki nr 4 na dystansie 200 m stylem klasycznym w przeciągu 3 startów
Źródło: Opracowanie własne

Rekord życiowy zawodniczki na dystansie 200 m stylem klasycznym wynosił 2:45,02. Zawodniczka w trakcie przygotowań wystartowała w starcie kontrolnym, na którym popłynęła gorzej o 1,5s (2:46,43). Po całym okresie przygotowawczym wystartowała na Mistrzostwach Polski gdzie uzyskała rezultat 2:43,59, co ustanowiło jej nowy rekord życiowy.

Zawodniczka nr 5 rozpoczynając BPS posiadała rekord życiowy na dystansie 100 m stylem motylkowym wynoszący 1:14,02. W

czasie startu kontrolnego popłynęła nieznacznie gorzej (1:15,00). Podczas głównych zawodów, zawodniczka poprawiła rekord życiowy, który wynosił 1:11,29. Ryc. 10, 11, 12, 13, 14 przedstawiają progres zawodniczek na przestrzeni 3 startów. Każda z badanych w czasie startu kontrolnego popłynęła gorzej od swojego rekordu życiowego. Na Mistrzostwach Polski każda zawodniczka stanęła na wysokości zadania i poprawiła swój rekord życiowy.



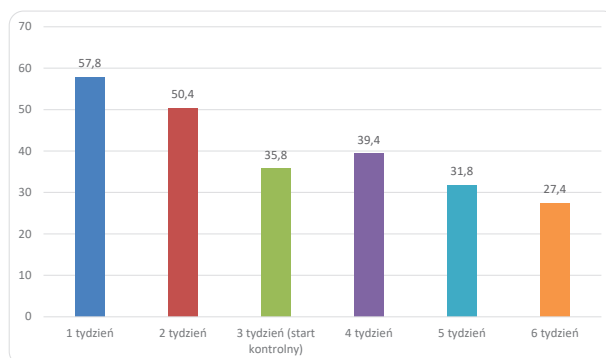
Ryc. 12 Progres zawodniczki nr 5 na dystansie 100 m stylem motylkowym a przestrzeni 3 startów

Źródło: Opracowanie własne

Wyniki badań BPS 2

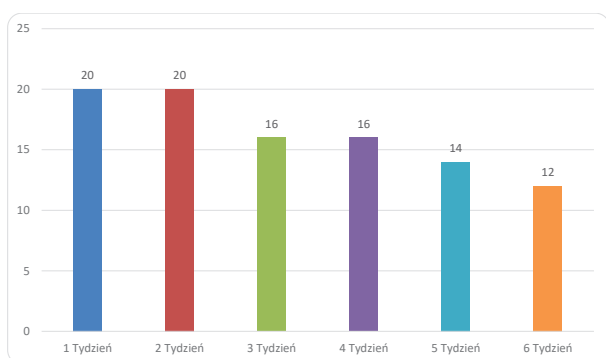
W czasie całego okresu przygotowawczego zawodnicy przeplnęli 242,6 km i spędzili 88 h na treningu sportowym. Objętość treningowa w kolejnych tygodniach była zróżnicowana. Największa objętość treningu wystąpiła w pierwszych 2 tygodniach okresu przygotowawczego, w której zawodnicy przeplnęli 105,6 km (wyk. 13.). Z każdym tygodniem obciążenia treningowe malały, zawodnicy wystartowali w starcie kontrolnym. W ostatnich 2 tygodniach można zauważyć mocny spadek przeplniętych kilometrów, zawodnicy weszli wtedy w mezocykl przedstartowy. W ciągu tych 2 tygodni przeplnęli zaledwie 55,5km. Dziewczęta i chłopcy realizowali ten sam program treningowy.

Zawodnik nr 1 zaczynał okres przygotowawczy z rekordem życiowym wynoszącym 1:01,18. Był to jego wynik, który uzyskał podczas Mistrzostw Polski juniorów 15 letnich. Podczas startu kontrolnego uzyskał dużo gorszy wynik, niż jego rekord życiowy. Po przepracowaniu całego okresu wystartował na Mistrzostwach Polski juniorów 16 letnich, gdzie poprawił rekord życiowy o prawie 3 sekundy, co zagwarantowało mu finał MP i miejsce w najlepszej 20 w kraju. Czas który uzyskał podczas Mistrzostw Polski jest lepszy o prawie 6 sekund od czasu uzyskanego od startu kontrolnego.



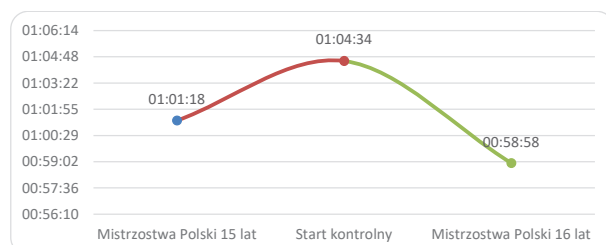
Ryc. 13. Ilość przeplniętych kilometrów w poszczególnym tygodniu BPS 2

Źródło: Opracowanie własne



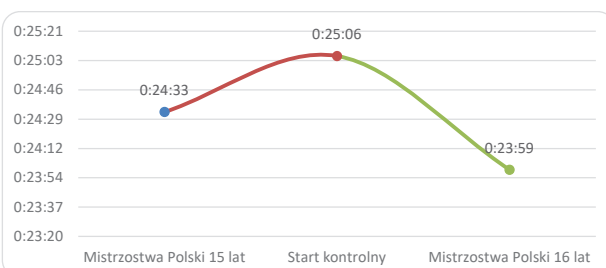
Ryc. 14. Objętość godzinowa treningu BPS 2

Źródło: Opracowanie własne



Ryc. 15. Progres zawodnika nr 1 na dystansie 100 m stylem motylkowym w przeciągu 3 startów

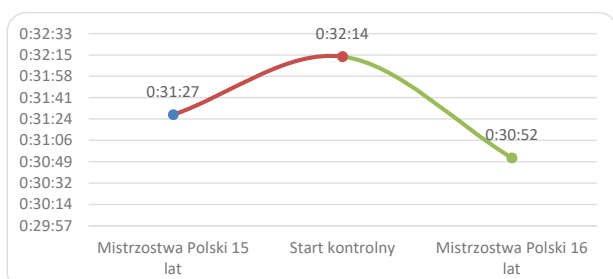
Źródło: Opracowanie własne



Ryc. 16. Progres zawodnika nr 2 na dystansie 50 m stylem dowolnym w przeciągu 3 startów

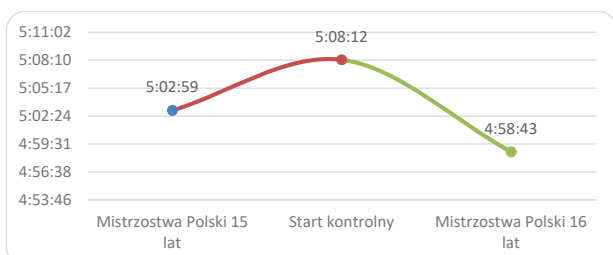
Źródło: Opracowanie własne

Zawodnik nr 2 zaczynał okres przygotowawczy z rekordem życiowym ustanowionym wynoszącym 24,33. Podczas startu kontrolnego popłynął 25,06 więc prawie 0,8 sekundy gorzej niż jego rekord życiowy. Na Mistrzostwach Polski Juniorów 16 letnich, popłynął rewelacyjny wynik, wynoszący 23,59. Wynik ten jest lepszy o prawie 1,5 s niż czas ze startu kontrolnego. Start kontrolny a Mistrzostwa Polski dzieliły 3 tygodnie. Ten wynik dał mu 4 miejsce w Polsce oraz poprawił swój rekord życiowy o prawie sekundę na dystansie 50 m stylem dowolnym.



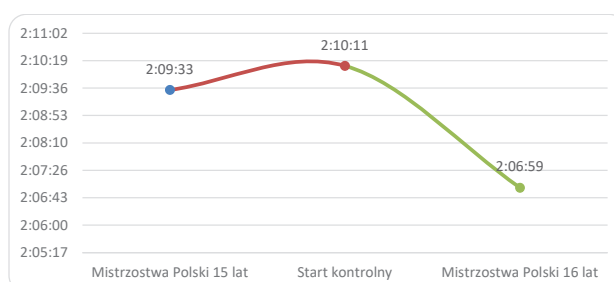
Ryc. 17 Progres zawodnika nr 3 na dystansie 50 m stylem klasycznym w przeciągu 3 startów
Źródło: Opracowanie własne

Zawodnik nr 3 rozpoczynał okres przygotowawczy do Mistrzostw Polski Juniorów 16 letnich z rekordem życiowym, wynoszącym 31,27 s na dystansie 50 m stylem klasycznym. Zawodnik przepracował solidnie pierwsze 2 tygodnie okresu przygotowawczego, co dało obraz na to, że w trakcie startu kontrolnego popłynął gorzej od swojego rekordu życiowego. Jego głównym celem był start na Mistrzostwach Polski Juniorów 16 letnich, gdzie po przepracowaniu całego okresu, poprawił on rekord życiowy o 0,7 sekundy, co zagwarantowało mu 6 miejsce w Polsce. Między czasem uzyskanym na starcie kontrolnym a czasem uzyskanym na Mistrzostwach Polski jest prawie 1,5 s różnicy.



Ryc. 18. Progres zawodnika nr 4 na dystansie 400m stylem zmiennym w przeciągu 3 startów
Źródło: Opracowanie własne

Zawodnik nr 4 przygotowując się do najważniejszego startu w sezonie na dystansie 400 m stylem zmiennym, rozpoczynał z czasem 5:02,59. Pracował tak samo jak reszta badanych, wystartował w starcie kontrolnym w którym uzyskał czas gorszy od swojego rekordu o 5,5 s. Odpowiedni trening oraz odnowa biologiczna sprawiły, że zawodnik nr 4 w trakcie trwania Mistrzostw Polski poprawił swój czas o 4 s. Natomiast porównując czas uzyskany na starcie kontrolny z czasem uzyskanym na Mistrzostwach Polski jest już prawie 10 sekund różnicy. Niestety ta poprawa nie dała mu możliwości płynięcia w finale Mistrzostw Polski.

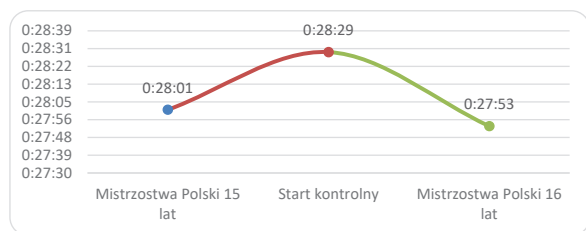


Ryc. 19. Progres zawodnika nr 5 na dystansie 200m stylem dowolnym w przeciągu 3 startów
Źródło: Opracowanie własne

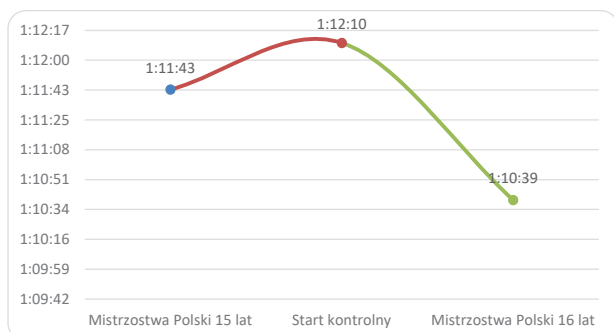
Rekord życiowy zawodnika nr 5 w trakcie okresu przygotowawczego wynosił 2:09,33. Zawodnik solidnie przepracował pierwsze tygodnie, na starcie kontrolnym popłynął nieznacznie gorzej niż jego rekord życiowy (2:10,11). Zawodnik wystartował w najważniejszych zawodach w sezonie i uzyskał rezultat 2:06,59. Poprawił się więc o prawie 3 sekundy względem rekordu życiowego, natomiast poprawa od startu kontrolnego wyniosła trochę więcej a mianowicie 3,6 s. Niestety zawodnik uplasował się na 50 miejscu w Polsce. Wykresy. 15, 16, 17, 18, 19 przedstawiają progresję zawodników w trakcie okresu przygotowawczego. Każdy z zawodników podczas Mistrzostw Polski startował 5-krotnie. Dokonana analiza przedstawia najlepszy wynik zawodnika podczas trwania zawodów.

Zawodniczka nr 1 zaczynała okres przygotowawczy z czasem 28,01 s na 50 m stylem dowolnym. W pierwszych 2 tygodniach przeplęła 108,2 km. Wystartowała w starcie kontrolnym, na którym popłynęła niewiele gorzej niż jej rekord życiowy (28,29). Po kolejnych tygodniach przygotowań i zmniejszonej objętości treningowej, zawodniczka wystartowała na Mistrzostwach Polski, na których poprawiła rekord życiowy o prawie 0,5s. Jej nowy rekord

wynosił 27,53 co dawało jej 12 miejsce w Polsce na dystansie 50m stylem dowolnym.

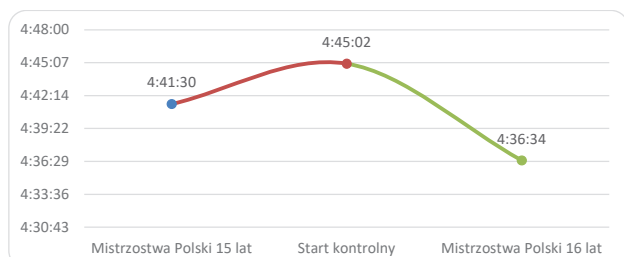


Ryc. 20 Progres zawodniczki nr 1 na dystansie 50 m stylem dowolnym w przeciągu 3 startów
Źródło: Opracowanie własne



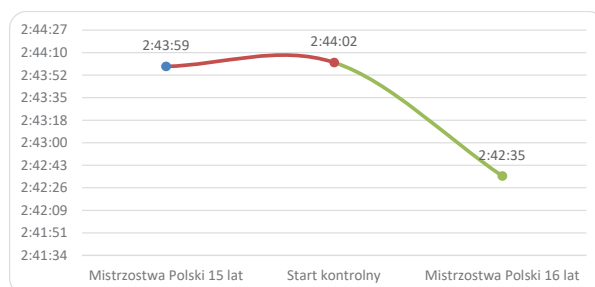
Ryc. 21. Progres zawodniczki nr 2 na dystansie 100 m stylem motylkowym w przeciągu 3 startów
Źródło: Opracowanie własne

Zawodniczka nr 2 specjalizowała się w stylu motylkowym. Jej rekord życiowy ustanowiony na Mistrzostwach Polski juniorów 15 letnich wynosił 1:11,43 na 100 m. Z takim czasem rozpoczynała okres przygotowawczy. Po 3 tygodniach wystartowała w starcie kontrolnym, w którym popłynęła 1:12.10. Wystartowała na Mistrzostwach Polski, na których popłynęła 1:10,39 co dało jej nowy rekord życiowy oraz pozycję w pierwszej 20 w kraju.



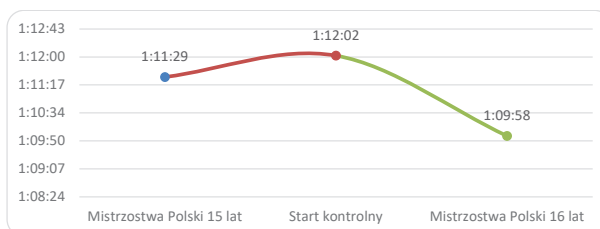
Ryc. 22. Progres zawodniczki nr 3 na dystansie 400 m stylem dowolnym w przeciągu 3 startów
Źródło: Opracowanie własne

Zawodniczka nr 3 specjalizowała się w pływaniu na dłuższych dystansach, 400 m stylem dowolnym było jej koronnym dystansem. 4:41,30 było wynikiem, który ustanowiła na Mistrzostwach Polski Juniorów 15 letnich. Po 3 tygodniach przygotowań wystartowała w starcie kontrolnym, na którym popłynęła prawie 3,5 s gorzej niż jej rekord życiowy. Ostatnie tygodnie jej treningów charakteryzowały się odnową biologiczną oraz spadkiem objętości treningowej, przez co zawodniczka startując na Mistrzostwach Polski Juniorów 16 letnich poprawiła swój czas o prawie 5 s. Ten czas zagwarantował jej finał Mistrzostw Polski.



Ryc. 23. Progres zawodniczki nr 4 na dystansie 200 m stylem klasycznym w przeciągu 3 startów
Źródło: Opracowanie własne

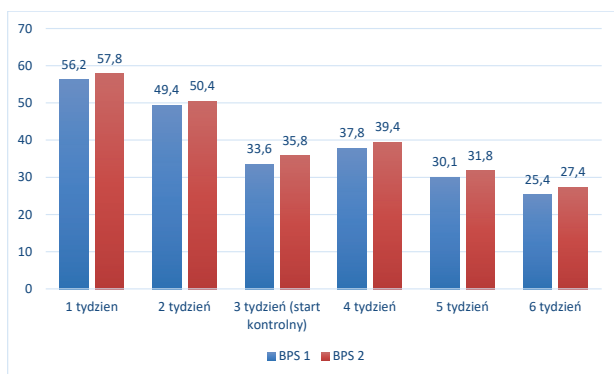
Zawodniczka nr 4 pływała stylem klasycznym. Specjalizowała się na dystansie 200 m. Na Mistrzostwach Polski Juniorów 15 letnich ustanowiła rekord życiowy 2:43,59. Płynąc w starcie kontrolnym, ustanowiła czas niewiele gorszy 2:44,02, natomiast płynąc już na Mistrzostwach Polski Juniorów 16 letnich, poprawiła swój rekord życiowy o 0,8 s, który wynosił 2:42,35. Ten czas nie zagwarantował jej występu w finale Mistrzostw Polski.



Ryc. 24. Progres zawodniczki nr 5 na dystansie 100 m stylem motylkowym w przeciągu 3 startów
Źródło: Opracowanie własne

Zawodniczka nr 5 pływała 100 m stylem motylkowym w czasie 1:11,29. Podczas startu kontrolnego, zawodniczka nieznacznie

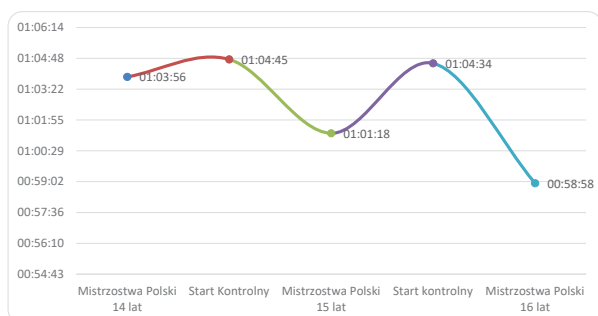
pogorszyła swój czas (1:12,02). Po pełnym okresie przygotowań wystartowała w Mistrzostwach Polski gdzie poprawiła swój rekord o 1,5 s, który wynosił 1:09,58. Wykresy. 20, 21, 22, 23, 24 przedstawiają progresję zawodniczek w trakcie okresu przygotowawczego. Każda z zawodniczek poprawiła swój rekord życiowy



Ryc. 25. Porównanie kilometrów w czasie BPS 1 i BPS 2

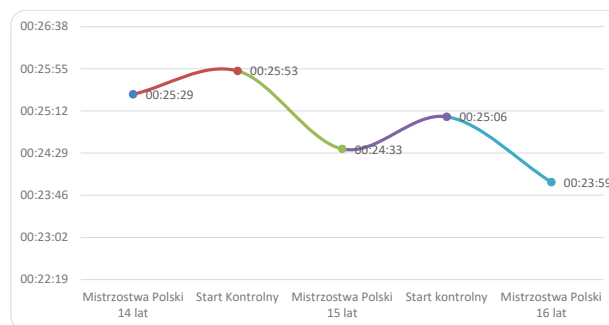
Źródło: Opracowanie własne

Na wykresie 25, przedstawiono ilość kilometrów przepłyniętych przez zawodników w trakcie 6 tygodniowego BPS 1 i BPS 2. W pierwszej części BPS 1 – akumulacji, pływacy przepłynęli 105,6 km, natomiast w BPS 2 108,2 km. W drugiej części BPS-u ilość przepłyniętych kilometrów w roku 2020 (71,4 km) była podobna do fazy intensyfikacji w roku 2021 (75,2 km). Po fazie intensyfikacji nastąpił start kontrolny, w roku 2020 i 2021 start kontrolny odbył się na Zimowych Mistrzostwach Okręgu Pomorskiego. W ostatnim okresie BPS-u – transformacji, zawodnicy przepłynęli w BPS 1 55,5 km a BPS 2 59,2 km. Zarówno w roku 2020, jak i 2021, główną imprezą dla pływaków były Zimowe Mistrzostwa Polski Juniorów



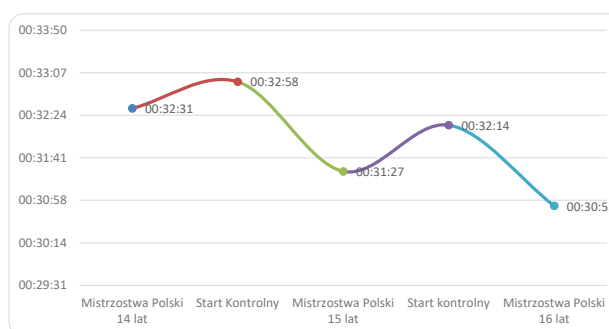
Ryc. 26. Progres zawodnika nr 1 w czasie trwania BPS 1 i BPS 2 na dystansie 100 m stylem motylkowym

Źródło: Opracowanie własne



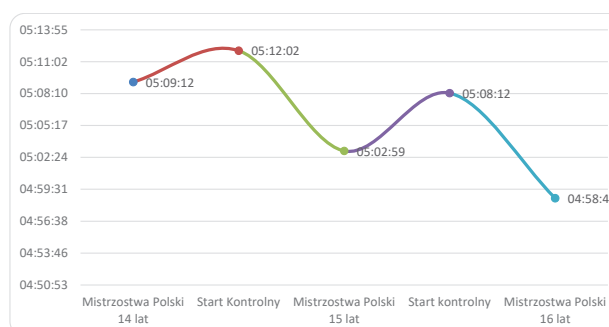
Ryc. 27. Progres zawodnika nr 2 w czasie trwania BPS 1 i BPS 2 na dystansie 50 m stylem dowolnym

Źródło: Opracowanie własne



Ryc. 28. Progres zawodnika nr 3 w czasie trwania BPS 1 i BPS 2 na dystansie 50 m stylem klasycznym

Źródło: Opracowanie własne

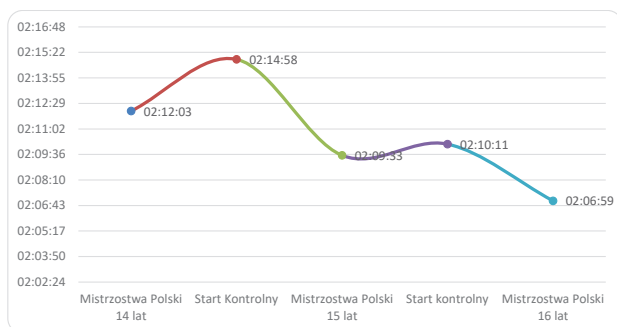


Ryc. 29. Progres zawodnika nr 4 w czasie trwania BPS 1 i BPS 2 na dystansie 400 m stylem zmiennym

Źródło: Opracowanie własne

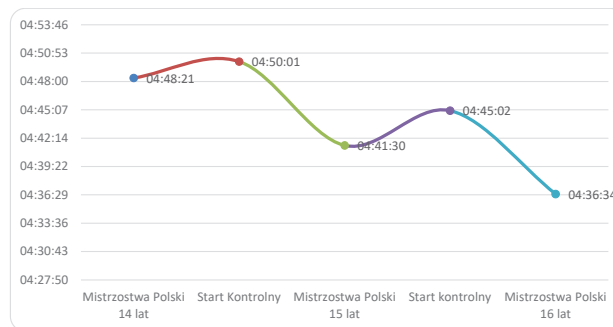
Podsumowanie

Analizując dane obciążeń treningowych BPS 1 i BPS 2 można stwierdzić, że zawodnicy przepłynęli podobną liczbę kilometrów w ciągu całego 6 tygodniowego okresu przygotowawczego (232,5 km w 2020 roku oraz 242,6 km w 2021 roku).



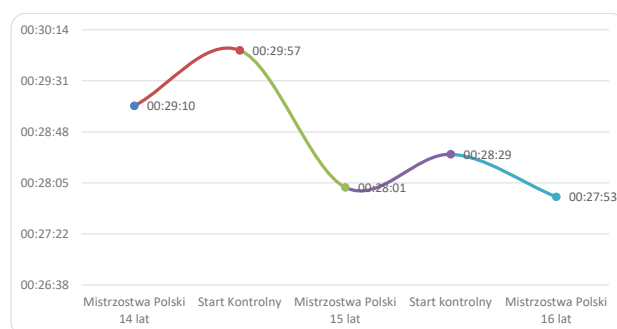
Ryc. 30. Progres zawodnika nr 5 w czasie trwania BPS 1 i BPS 2 na dystansie 200 m stylem dowolnym

Źródło: Opracowanie własne



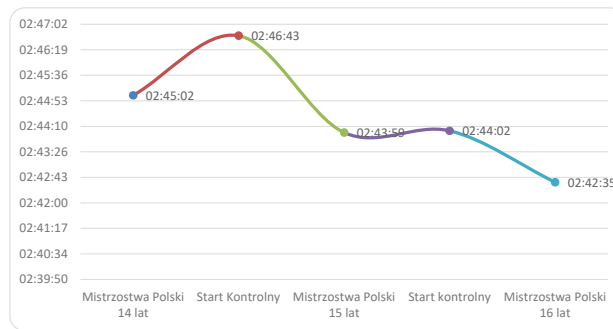
Ryc. 33. Progres zawodniczki nr 3 w czasie trwania BPS 1 i BPS 2 na dystansie 400 m stylem dowolnym

Źródło: Opracowanie własne



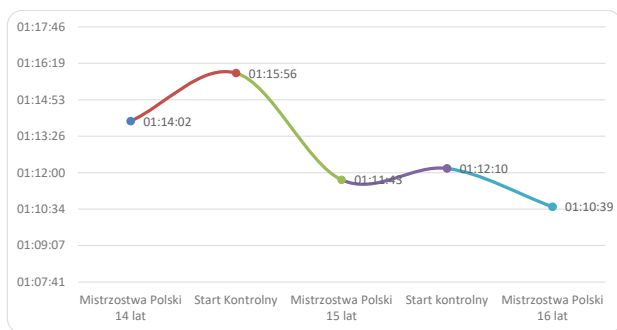
Ryc. 31. Progres zawodniczki nr 1 w czasie trwania BPS 1 i BPS 2 na dystansie 50 m stylem dowolnym

Źródło: Opracowanie własne



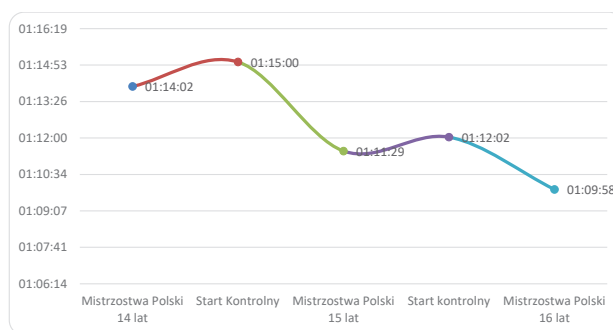
Ryc. 34. Progres zawodniczki nr 4 w czasie trwania BPS 1 i BPS 2 na dystansie 200 m stylem klasycznym

Źródło: Opracowanie własne



Ryc. 32. Progres zawodniczki nr 2 w czasie trwania BPS 1 i BPS 2 na dystansie 100 m stylem motylkowym

Źródło: Opracowanie własne



Ryc. 35. Progres zawodniczki nr 5 w czasie trwania BPS 1 i BPS 2 na dystansie 100 m stylem dowolnym

Źródło: Opracowanie własne

Suma wszystkich jednostek treningowych w obu BPS-ach wyniosła 88 h. Porównując obciążenia treningowe pierwszego okresu – akumulacji, zaobserwowano podobną liczbę przeplniętych kilometrów w roku 2020 i 2021. Pływacy w akumulacji w BPS 1 przeplnęli (105,6 km) w

BPS 2 (108,2 km). Obciążenia treningowe w wodzie w okresie intensyfikacji w obu BPS-sach również były zbliżone do siebie. W roku 2020 pływacy przeplnęli w intensyfikacji 71,4 km, a w roku 2021 75,2 km. Analizując ostatni okres BPS1 i BPS 2 transformację zawodnicy KS

Warta Poznań realizowali obciążenia treningowe na poziomie 55,5 km w roku 2020 i 59,2 km w 2021. Porównując wyniki startów kontrolne zawodników w roku 2020 i 2021, zauważono, że wszyscy pływacy popłynęli gorzej od swojego rekordu życiowego. Start kontrolny miał na celu sprawdzenie aktualnej formy zawodników znajdujących się w trakcie ciężkich obciążeń treningowych. Na Zimowych Mistrzostwach Polski Juniorów 15 letnich i rok później Juniorów 16 letnich, wszyscy pływacy poprawili swoje rekordy życiowe. Podsumowując, wszyscy pływacy poddani badaniu realizowali jednolity program bezpośredniego przygotowania startowego w roku 2020 i w roku 2021. Przepracowali go sumiennie, co korzystnie wpłynęło na ich poziom pływania na Zimowych Mistrzostwach Polski Juniorów.

Na podstawie uzyskanych wyników badań można udzielić następujących odpowiedzi na postawione pytania badawcze:

1. Wielkość obciążeń treningowych wynosiła 232,5 km dla zawodników w wieku 15 lat przygotowujących się do Zimowych Mistrzostw Polski Juniorów, 242,6 km dla zawodników w

wieku 16 lat przygotowujących się do Zimowych Mistrzostw Polski Juniorów.

2. Pływacy w wieku 15 i 16 lat spędzili tyle samo czasu na treningu sportowym. W pierwszym i drugim tygodniu po 20 godzin, trzecim i czwartym po 16 godzin, oraz w piątym 14 godzin i 12 godzin w ostatnim tygodniu przygotowań.

3. Zawodnicy realizowali ten sam program treningowy w czasie trwania bezpośredniego przygotowania startowego.

4. Zrealizowane obciążenia treningowe przyniosły zaplanowany efekty, każdy z zawodników w czasie Mistrzostw Polski poprawił swój rekord życiowy. Niektórym dało to miejsce w finale Mistrzostw Polski Juniorów.

WNIOSKI:

1. Bezpośrednie przygotowanie startowe jest bardzo ważną częścią całego etapu treningowego. Odpowiednio zaplanowane i zrealizowane może korzystnie wpłynąć na końcowy rezultat w głównym starcie sezonu.

2. W dzisiejszych czasach, przy dużej liczbie startów, zawodnicy mogą realizować dwa a nawet trzy BPS-y w roku.

Bibliografia:

1. Bartkowiak E., *Pływanie sportowe*, Warszawa 1972 Bartkowiak E. 1999. *Pływanie sportowe*. COS. Warszawa
2. Czabański B., Fiłon M., Zatoń K. 2003. *Elementy teorii pływania*. AWF Wrocław
3. Fidelus K., *Przewodnik do ćwiczeń z teorii sportu*, Warszawa 1970
4. Kreft P., Makar P., Pęczak-Graczyk A., Skalski D., Stanula A., Porównywanie stanu wytrenowania wysokokwalifikowanej zawodniczki na podstawie wyników testu mleczanowego 8x100m. Gdańsk 2020
5. Kreft P., Skalski D., Pęczak-Graczyk A., Kowalski D., Obciążenia treningowe zawodników reprezentacji kadry narodowej juniorów w pływaniu, Gdańsk 2022
6. Kreft P., Skalski D., Pęczak-Graczyk A., Makar P., Obciążenia treningowe w bezpośrednim przygotowaniu startowym w pływaniu, Gdańsk 2021
7. Naglak Z., *Pomiar obciążeń treningowych*, Wrocław 1977
8. Makar P., *Wpływ obciążeń treningowych na zmienność indywidualnej techniki w rocznym cyklu szkolenia 16-18 letnich pływaków AZS-AWFIS w Gdańsku*, Gdańsk 2006
9. Makar P., Kreft P., Skalski D., Pęczak-Graczyk A., Kowalski D., Wytrzymałość w pływaniu jako baza do budowania wyniku sportowego, Gdańsk 2021
10. Makar P., Pęczak-Graczyk A., Bielec G., Przybylski S. 2010. „Zwiększenie skuteczności indywidualnej techniki pływania jako kryterium rozwoju wyników sportowych” *Antropomotoryka* nr 50, s. 105-115.
11. Makar P., Skalski D., Pęczak-Graczyk A., Kowalski D., „Grygus Igor., Correlations between chosen physiological parameters and swimming velocity on 200mteres freestyle distance before and after 5 months of training, Gdańsk 2022
12. Perkowski K., Śledziewski D., *Metodyczne podstawy treningu sportowego*, Warszawa 1998
13. Pęczak-Graczyk A., *Efektywność zastosowanych środków treningowych w przygotowaniu do zawodów w pływaniu na poziomie mistrzowskim*, Gdańsk 2007
14. Płatonow W.N., *Trening wyczynowy w pływaniu. Struktura i programy*, Warszawa 1997
15. Sawczyn S., *Obciążenia treningowe w gimnastyce sportowej w wieloletnim procesie przygotowań*, Gdańsk 2000
16. Sozański H., *Kierunki optymalizacji obciążeń treningowych*, Warszawa 1992
17. Sozański H., Śledziewski D., *Obciążenia treningowe dokumentowanie i opracowywanie danych*, Warszawa 1995
18. Ważny Z., *Struktura obciążenia treningowego oraz metody jej realizacji i analizy*, Wrocław 1982

УДК 37.147.091

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2023.1.2>

Тетяна ПОТАПЧУК

доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики дошкільної і спеціальної освіти, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, вул. Шевченка, 57, Івано-Франківськ, 76000, Україна

ORCID: 0000-0003-1680-6976

Ярослав СВЕРЛЮК

доктор педагогічних наук, професор, директор Інституту мистецтв Рівненського державного гуманітарного університету, вул. Степана Бандери 12, Рівне, 33017, Україна

ORCID: 0000-0003-3182-6924

Лілія СВЕРЛЮК

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри пісенно-хорової практики та постановки голосу Інституту мистецтв Рівненського державного гуманітарного університету, вул. Степана Бандери 12, Рівне, 33017, Україна

ORCID: 0000-0002-9211-7884

Tetyana POTAPCHUK

Doctor Of Pedagogical Sciences, Professor, Professor at Theory and Methods Preschool and Special Education Department, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, Shevchenko str., 57, Ivano-Frankivsk, 76000, Ukraine

ORCID: 0000-0003-1680-6976

Yaroslav SVERLIUK

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Director of the Institute of Arts of Rivne State University for the Humanities, Stepan Bandera str., 12, Rivne, 33017, Ukraine

ORCID: 0000-0003-3182-6924

Liliya SVERLIUK

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Department of Singing and Choral Practice and Voice Production, Stepan Bandera str., 12, Rivne, 33017, Ukraine

ORCID: 0000-0002-9211-7884

ФОРМУВАННЯ ТВОРЧОГО САМОВИРАЖЕННЯ МАЙБУТНІХ МУЗИЧНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАСОБАМИ ЕСТРАДНОЇ МУЗИКИ

FORMATION OF CREATIVE SELF-EXPRESSION OF FUTURE MUSIC AND PEDAGOGICAL EMPLOYEES USING POPULAR MUSIC

Стаття присвячена актуальній проблемі, яку розглянуто у психолого-педагогічних та мистецьких наукових розвідках. Формування творчого самовираження в майбутніх музично-педагогічних працівників засобами естрадної музики порушуються здебільшого у зв'язку з пошуком шляхів і засобів оптимізації, підвищення ефективності майбутніх фахівців у творчій діяльності.

З'ясовано, що проблема розвитку творчої особистості викликає гострий інтерес у дослідників. Розв'язання її суттєве у зв'язку з тим, що головна умова прогресивного розвитку суспільства - людина, що здатна до творення. У сучасному світі необхідно від початку, з перших років життя людини закладати основи розуміння світу як такого, що динамічно змінюється, в якому особистість перебуває в стані постійного творення цього світу і самої себе. Зазначено, що серед науковців немає єдиного концептуального підходу щодо проблеми творчого самовираження майбутніх музично-педагогічних працівників, тобто визначення того універсального чинника, що забезпечує розвиток їх творчих, інтелектуальних, спеціальних здібностей. Зокрема, представники так званого діяльнісного підходу виходять із положення провідної ролі творчої діяльності у творчому самовираженні майбутніх музично-педагогічних працівників; розвиток креативності залежить від характеру і структури діяльності. Інші вчені, не заперечуючи ролі діяльності у розвитку особистості, виходять із позиції провідної ролі у розвитку творчих здібностей, наявності спеціальних здібностей. Третя точка зору вчених базується на положенні суб'єктно-особистісного підходу, згідно з яким творчість пов'язується з діяльністю особистості, яка спрямована на її самовираження, самоактуалізацію.

Актуалізовано, що творче самовираження майбутніх музично-педагогічних працівників засобами естрадної музики неможливо уявити поза історією народу чи нації, до якої вона належить, оскільки людина входить у суспільство як представник певної нації через систему освіти, виховання, знайомство з музичним мистецтвом тощо. Тому ми вважаємо, що естрадний спів є дієвим засобом формування готовності до творчого самовираження майбутніх музично-педагогічних працівників, оскільки, особистість як суб'єкт творчості – це носій власне людських, тобто соціальних властивостей.

Ключові слова: творчість, творча особистість, творче самовираження, майбутні музично-педагогічні працівники, естрадна музика.

The article is devoted to an actual problem that has been considered in psychological-pedagogical and artistic scientific investigations. The formation for creative self-expression in future music and pedagogical workers by means of pop music is mostly violated in connection with the search for ways and means of optimization, increasing the efficiency of future specialists in creative activity.

It was found that the problem of the development of a creative personality is of great interest to researchers. Its solution is essential due to the fact that the main condition for the progressive development of society is a person capable of creation. In the modern world, it is necessary from the beginning, from the first years of a person's life, to lay the foundations for understanding the world as dynamically changing, in which the individual is in a state of constant creation of this world and himself. It is noted that among scientists there is no single conceptual approach to the problem of creative self-expression of future music-pedagogical workers, that is, the definition of the universal factor that ensures the development of their creative, intellectual, special abilities. In particular, representatives of the so-called activity approach proceed from the position of the leading role of creative activity in the creative self-expression of future musical and pedagogical workers; the development of creativity depends on the nature and structure of the activity. Other scientists, while not denying the role of activity in personality development, proceed from the position of a leading role in the development of creative abilities, the presence of special abilities. The third point of view of scientists is based on the position of the subject-personal approach, according to which creativity is connected with the activity of the individual, which is aimed at his self-expression, self-actualization.

It has been updated that the creative self-expression of future music-pedagogical workers by means of pop music cannot be imagined outside the history of the people or nation to which it belongs, since a person enters society as a representative of a certain nation through the system of education, upbringing, familiarity with musical art, etc. Therefore, we believe that pop singing is an effective means of forming the readiness for creative self-expression of future music-pedagogical workers, since the individual as a subject of creativity is a carrier of proper human, that is, social properties.

Key words: creativity, creative personality, creative self-expression, future musical and pedagogical workers, pop music.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.

Сучасний етап розвитку суспільства вимагає вдосконалення змісту і технологій вищої педагогічної та мистецької освіти в Україні, пошуку нових шляхів і ресурсів підвищення підготовки майбутніх фахівців усіх напрямів і спеціальностей. Серед них важливе місце належить майбутнім музично-педагогічним працівникам у закладах вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Найбільш ґрунтовно проблема творчості досліджувалась у психології у зв'язку з виявленням механізмів креативності і здібностей людини до творчої діяльності, способів їх діагностування й розвитку (В. Моляко, В. Роменець, Б. Теплов та ін.). Особлива увага приділяється творчості педагога як фахівця, який за метою і змістом власної професійної діяльності створює умови для розвитку творчих здібностей своїх вихованців (В. Вербець, В. Загв'язинський, П. Кравчук, С. Сисоєва, В. Сухомлинський, Л. Харченко, О. Яковлєва та інші). Специфіку творчої особистості досліджували О. Кульчицька, В. Моляко, В. Рибалка, С. Сисоєва, В. Цапок та ін. У педагогічних дослідженнях питання творчого самовираження порушуються здебільшого у зв'язку з пошуком шляхів і засобів оптимізації, підвищення ефективності та якості підготовки майбутніх музично-педагогічних працівників (А. Козир, С. Горбенко та

інш.), формування їхньої готовності до творчої діяльності та творчого самовираження (Л. Левченко, Л. Рибалко, Л. Середюк та ін.). Проте вміння пред'явити себе, показати свою унікальність є проблемою для більшості майбутніх працівників.

Мета статті – проаналізувати творче самовираження майбутніх музично-педагогічних працівників засобами естрадної музики у психолого-педагогічних та мистецьких розвідках.

Виклад основного матеріалу дослідження. Логіка дослідження спрямовує нас на розгляд понять «творчість», «творча особистість» як головних чинників творчого самовираження майбутніх музично-педагогічних працівників.

У наукових джерелах існує чимало дефініцій стосовно базових понять нашого дослідження. Зокрема, творчість була предметом дослідження з давніх часів. Її визначали як діяльність щодо створення якісно нового, яке вирізняється неповторністю, оригінальністю та суспільно-історичною унікальністю; як свідомо, активна діяльність людини, спрямована на пізнання та перетворення дійсності, створення нових, оригінальних предметів, творів, які ніколи раніше не існували, з метою вдосконалення матеріального та духовного життя суспільства [4; 8].

Також слід звернути увагу на поняття «творча особистість». У психологічному словнику творча особистість визначається

як така особистість, яка володіє здібностями, мотивами, знаннями і вміннями, завдяки яким створюється продукт, який відрізняється новизною, оригінальністю, унікальністю [7, с. 351].

Поширеним у науковій літературі є визначення, згідно з яким творчою особистістю вважається така, творча діяльність якої охоплює дії від нестандартного розв'язування простого завдання до створення об'єктивно нового в певній галузі. На думку В. Моляко, творча особистість – це людський індивід, який прагне до оригінального, нового, який заперечує звичне і має високий рівень знань, умінь аналізувати явища, порівнювати їх [5, с. 2-3].

У структурі творчої особистості провідне місце займають творчі здібності, що у науковій літературі розглядаються у тісному зв'язку із потенціалом людини, таким чином, характерною рисою творчої особистості є наявність у неї значних потенційних творчих можливостей, або, інакше кажучи, *творчого потенціалу*. Термін «потенціал» – латинського походження і в перекладі означає «сила, міць» [10, с. 156]. У довідниковій літературі він розглядається як сукупність джерел, можливостей (або ресурсів), засобів, запасів, які можуть бути приведені в дію, використані для вирішення якогось завдання, досягнення певної мети [6]. Отже, потенційні можливості як потенційна здатність особи до оволодіння тими чи іншими знаннями, вміннями, навичками, засобами, за відповідних умов може забезпечувати її самореалізацію та самовираження.

Значну роль у процесі актуалізації потенціалу особистості відіграють потреби людини у соціальному визнанні себе як особистості, тому неабияку роль у розвитку особистісного потенціалу набувають мотиви самоспостереження, самопізнання, самооцінювання, самореалізації, реалізація яких призводить до самоствердження особистості, усвідомлення нею власної самоцінності. У зв'язку з цим важливого значення набуває проблема створення сприятливих соціокультурних умов, відповідного соціально-педагогічного середовища, в якому кожна особистість змогла б себе реалізувати [1, с. 5].

Отже, сучасна наука розуміє під самовираженням своєрідну основу для саморозвитку особистості в певних соціальних умовах. Більшість вчених стверджує, що самовираження визначає творчу спрямованість і результативність праці особистості, тому особливу увагу звертаємо на розгляд поняття «творче самовираження».

Як зауважують дослідники, самовираження у творчості, є одним з найбільш дієвих засобів розширення можливостей для становлення й розвитку свободи особистості [4], відкриває прямий шлях до суб'єктності.

Підґрунтям різних форм творчого самовираження є прояв особистістю свого творчого «Я», а суттєва ознака творчого самовираження – індивідуальна творча свобода [5]. В індивідуальну теорію особистості, уведена концепція творчого «Я» як втілення активного принципу людського існування, того, що надає значущості, «провідна потреба людини» – в активному плані реальної дійсності стати тим, ким вона є у потенційній глибині свого існування. За Н. Гузій, індивідуальна творча свобода це – якість внутрішнього світу особистості, базис особистісної культури, що увібрав цінності пізнання [8].

Отже, під творчим самовираженням можна розуміти активне бажання особистості реалізувати своє «вище Я», шляхом удосконалення себе, прояву та розвитку власних особистісних якостей, здібностей у процесі перетворення, створення нових художніх образів, творів та дій у різних видах художньої діяльності [5]. В рамках нашої наукової розвідки, з поміж чинників, які впливають на розвиток творчого самовираження майбутніх музично-педагогічних працівників, виділяємо: музичне мистецтво, а особливо – естрадне, як інструмент збагачення їхнього власного досвіду. Вчені підкреслюють, що музичне мистецтво, зокрема естрадне, відображає цілісне людське буття, а творче самовираження людини реалізує це буття, «мистецтво є тією одиницею діяльності, котра відповідає завданню відкриття, вираження і комунікації особистісної суті в дійсності, реальності».

Отже, творче самовираження можна трактувати як активний процес створення нових творів естрадного мистецтва з метою вдосконалення власних музичних можливостей та індивідуальних здібностей у конкретній творчій діяльності, а також реалізації свого «Я» [5]. Процес підготовки майбутніх музично-педагогічних працівників дозволяє формувати творче самовираження особистості, є процесом цілеспрямованого розвитку музично-творчих здібностей, уяви, музичного смаку, емоційно-естетичного досвіду на основі стійкої мотиваційної бази. Також процес спрямовано на розвиток інтересу до творів естрадного мистецтва, на вміння чути, трактувати нові грані в музичному образі, на здатність емоційно співпереживати дійсності та художньому образу, що створюється, на творче ставлення

до музичного матеріалу, на встановлення діалогу між співаком та глядачем. Саме в процесі творчого самовираження (виконуючи естрадні твори) майбутні музично-педагогічні працівники розкривають свій потенціал і проявляють свої можливості, а також отримують задоволення від своєї діяльності [3].

У процесі формування у майбутніх музично-педагогічних працівників творчого самовираження засобами естрадної музики необхідно враховувати той факт, що студенти різною мірою схильні до музичної творчості, яка зумовлена здібностями, обдарованістю, геніальністю та креативністю [9]. Тому проблема формування творчого самовираження в майбутніх музично-педагогічних працівників засобами естрадної музики носить багатоплановий характер і пов'язана як із фундаментальними законами музичного розвитку особистості так і з музичними здібностями.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному

напрямку. Таким чином, різні підходи свідчать, що серед науковців немає єдиного концептуального підходу щодо проблеми творчого самовираження майбутніх музично-педагогічних працівників особистості, тобто визначення того універсального чинника, що забезпечує розвиток її творчих, інтелектуальних, спеціальних здібностей.

Тому, аналіз психолого-педагогічних та мистецьких джерел з проблем формування готовності до творчого самовираження майбутніх музично-педагогічних працівників засобами естрадної музики дозволяє висловити власну думку щодо поняття «творче самовираження», під яким ми розуміємо такий процес формування особистості, під час якого відбувається виявлення і реалізація її задатків, здібностей та особистісних якостей, що проявляються в конкретних результатах духовної чи предметно-практичної продуктивної або репродуктивної діяльності, що є перспективою подальших досліджень.

Література:

1. Вайнола Р. Х. Формування творчої особистості школяра в системі виховної роботи: дис. ... канд. пед. наук. 13.00.01. К., 1998. 182 с.
2. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.
3. Зарванська М. В. Формування готовності майбутніх учителів музичного мистецтва до вокально-виконавської діяльності: магістерська робота : Кривий Ріг, 2018. 123 с.
4. Карпова І. Г. Розвиток творчо обдарованої особистості : метод. рекомен. ; за ред. проф. А. Й. Капської. Чернівці : Вид-во ЧДІПСТП, 2009. 80 с.
5. Моляко В. О. Психологічна теорія творчості. *Обдарована дитина*. 2004. № 6. С. 2–9.
6. Новий тлумачний словник української мови : в 3 т. / укл. В. Яременко, О. Сліпущо. 2-ге вид. К. : Аконіт, 2005. Т. 3. П. Я. 928 с.
7. УСЕ : Універсальний словник енциклопедія / [гол. ред. М. Попович]. 3-є вид., перероб, доп. К. : Все увито ; Новий друк, 2003. 1414 с.
8. Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики : зб. наук. пр. / [відп. ред. Н. В. Гузій]. К. : НПУ, 2003. Вип. 8. 192 с.
9. Чжан І. Вокально-педагогічна творчість, як передумова виконавської діяльності співака: автореф. ... дис. канд. мистецтвознавства: 17.00.03. Одеса. 2006. 20 с.
10. Шапаренко С. О. Творчий потенціал і самореалізація особистості. *Творчість як спосіб буття дійсного гуманізму* : матеріали 5-ї міжнар. наук.-практ. конф., (Київ, 13–14 травня 1999 р.) : у 2-х ч. / [відп. ред. Б. В. Новіков ; Національний технічний університет України "КПІ"]. К. : НТУУ "КПІ", 1999. Ч. 2. С. 155–157.

References:

1. Vainola R. Kh. Formuvannia tvorchoi osobystosti shkoliara v systemi vykhovnoi roboty [Formation of the creative personality of a schoolchild in the system of educational work]: dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.01. K., 1998. 182 s. [in Ukrainian].
2. Honcharenko S. Ukrainskyi pedahohichnyi slovnyk [Ukrainian pedagogical dictionary]. K. : Lybid, 1997. 376 s. [in Ukrainian].
3. Zarvanska M. V. Formuvannia hotovnosti maibutnikh uchyteliv muzychnoho mystetstva do vokalno vykonavskoi diialnosti : mahisterska robota [Formation of readiness of future teachers of musical art to vocal performance: master's thesis]: Kryvyi Rih, 2018. 123 s. [in Ukrainian].
4. Karpova I. H. Rozvytok tvorcho obdarovanoi osobystosti : metod. rekomen. [Development of creatively gifted personality: method. recommend.] / Karpova I. H. ; za red. prof. A. Y. Kapskoi. Chernihiv : Vyd-vo ChDIPSTP, 2009. 80 s. [in Ukrainian].

5. Moliako V. O. Psykholohichna teoriia tvorchosti [Psychological theory of creativity]. Obdarovana dytyna. 2004. # 6. S. 2–9. [in Ukrainian].
6. Novyi tlumachnyi slovnyk ukrainskoi movy : v 3 t. [New explanatory dictionary of the Ukrainian language: in 3 volumes] / ukl. V. Yaremenko, O. Slipushko. 2 he vyd. K. : Akonit, 2005. T. 3. P Ya. 928 s. [in Ukrainian].
7. USle : Universalnyi slovnyk entsyklopediia [USE: Universal dictionary encyclopedia]/ [hol. red. M. Popovych]. 3–ye vyd., pererob, dop. K. : Vse uvyto ; Novyi druk, 2003. 1414 c. [in Ukrainian].
8. Tvorchia osobystist uchyteia: problemy teorii i praktyky : zb. nauk. pr. [Creative personality of the teacher: problems of theory and practice: coll. of science pr.]/ [vidp. red. N. V. Huzii]. K. : NPU, 2003. Vyp. 8. 192 s. [in Ukrainian].
9. Chzhan Yi. Vokalno-pedahohichna tvorchist, yak peredumova vykonavskoi diialnosti spivaka [Vocal-pedagogical creativity as a prerequisite for the performance of a singer]: avtoref. ... dys. kand. mystetstvoznavstva: 17.00.03 . Odesa. 2006. 20 s. [in Ukrainian].
10. Shaparenko S.O. Tvorchyi potentsial i samorealizatsiia osobystosti [Creative potential and self-realization of personality]. Tvorchist yak sposib buttia diisnoho humanizmu : materialy 5–yi mizhnar. nauk.-prakt. konf., (Kyiv, 13–14 travnia 1999 r.) : u 2–kh ch. / [vidp. red. B. V. Novikov ; Natsionalnyi tekhnichniy universytet Ukrainy “KPI”]. K. : NTUU “KPI”, 1999. Ch. 2. S. 155–157. [in Ukrainian].

УДК 37.042:612.821.3+376-056.36

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2023.1.3>**Світлана СТЕБЛЮК**

доктор педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичної реабілітації, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», вул. Підгірна, 46, м. Ужгород, 88000, Україна

ORCID: 0000-0002-2827-6805

Svitlana STEBLIUK

Doctor of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer at the Department of Physical Rehabilitation, State Higher Education Establishment "Uzhhorod National University", Pidhirna str., 46, Uzhhorod, 88000, Ukraine

ORCID: 0000-0002-2827-6805

ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

FORMATION OF UNIVERSAL VALUES OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

У статті розкрито особливості формування цінностей у дітей з інтелектуальними порушеннями у класах з інклюзивним навчанням. Зазначено, що Нова українська школа сформулювала пріоритетне завдання – формувати в учнів систему загальнолюдських цінностей – морально-етичних (гідність, чесність, справедливість, турбота, повага до життя, повага до себе та інших людей) та соціально-політичних (свобода, демократія, культурне різноманіття, повага до рідної мови і культури, патріотизм, шанобливе ставлення до довкілля, повага до закону, солідарність, відповідальність). Проведено аналіз наукових розвідок учених із зазначеної проблеми, на основі яких сформульовано мету статті.

Мета статті – розкрити особливості формування загальнолюдських цінностей у молодших школярів з інтелектуальними порушеннями у класах з інклюзивним навчанням. Завдання: визначити напрями та шляхи формування загальнолюдських цінностей в учнів з інтелектуальними порушеннями. З-поміж напрямів виокремлено національно зорієнтований, морально-етичний, сімейно-особистісний. Зазначено, що ціннісні орієнтири молодшого школяра з інтелектуальними порушеннями формуються через освітній процес, діяльність команди супроводу, засоби масової інформації, спілкування з однолітками, соціум. Вказано на значні можливості уроків української мови та читання у формуванні цінностей учнів.

Виокремлено методи виховання дитини з інтелектуальними порушеннями: метод прикладу (взірця поведінки наставника, конкретні приклади діяльності людини), словесні (підказки, приписи, настанови, бесіди), візуальні (відеоролики на патріотичну, моральну, естетичну тематику, які супроводжуються демонструванням кінофільмів або їх фрагментів), переконання та інші. Запропоновано окремі прийоми технології створення ситуації успіху. Зазначено, що класи з інклюзивним навчанням передбачають організацію освітнього процесу в колективній чи груповій формі, проте асистенту вчителя вкрай важливо підійти до цього креативно, враховуючи індивідуальні особливості дитини.

Ключові слова: дитина з інтелектуальними порушеннями, інклюзивне навчання, загальнолюдські цінності, методи виховання.

The article reveals the peculiarities of the formation of values of children with intellectual disabilities in classes with inclusive education. It was noted that the New Ukrainian School formulated a priority task – to help students form a system of universal human values – moral and ethical (dignity, honesty, justice, care, respect for life, respect for oneself and other people) and socio-political (freedom, democracy, cultural diversity, respect for the native language and culture, patriotism, respect for the environment, respect for the law, solidarity, responsibility). An analysis of scientific investigations of scientists on the specified problem was carried out, on the basis of which the purpose of the article was formulated.

The purpose of the article was to reveal the peculiarities of the formation of universal human values of younger schoolchildren with intellectual disabilities in classes with inclusive education. The task was the following: to determine the directions and ways of formation of universal human values of younger schoolchildren with intellectual disabilities. Nationally oriented, moral-ethical, and family-oriented were distinguished from among the directions. It is noted that the value orientations of a junior high school student with intellectual disabilities are formed through the educational process, activities of the support team, mass media, communication with peers, and society. The significant possibilities of Ukrainian language lessons and reading in the formation of students' values were indicated. The methods of raising a child with intellectual disabilities are singled out: the method of an example (models of a mentor's behavior, specific examples of human activity), verbal (hints, prescriptions, instructions, conversations), visual (videos on patriotic, moral, aesthetic themes, accompanied by the showing of films or their fragments), beliefs and others. Some methods of technology for creating a situation of success were offered. It is noted that classes with inclusive education provide for the organization of the educational process in a collective or group form, but it is extremely important for the teacher's assistant to approach this creatively, taking into account the individual characteristics of the child.

Key words: child with intellectual disabilities, inclusive education, universal values, methods of education.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасна українська освіта спрямована на розвиток ключових та предметних компетентностей, формування загальнолюдських і демократичних цінностей. «Метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству, збагачення на цій основі інтелектуального, економічного, творчого, культурного потенціалу Українського народу, підвищення освітнього рівня громадян задля забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору» (Закон України «Про освіту») [7]. Проблема формування цінностей розглядається крізь призму європейських вимірів і набуває нового змісту. Відповідно до вітчизняної нормативно-законодавчої бази, Концепції Нової української школи у закладах освіти навчаються й діти з особливими освітніми потребами, що сприяє розвитку в учнівської спільноти загальнолюдських чеснот. Йдеться про навчання дітей у закладах освіти з інклюзивним навчанням.

Нова українська школа сформулювала пріоритетне завдання – «формувати в учнів систему загальнолюдських цінностей: морально-етичних (гідність, чесність, справедливість, турбота, повага до життя, повага до себе та інших людей) та соціально-політичних (свобода, демократія, культурне різноманіття, повага до рідної мови і культури, патріотизм, шанобливе ставлення до довкілля, повага до закону, солідарність, відповідальність). У центрі освіти має перебувати виховання в учнів відповідальності за себе, за добробут нашої країни» [6, с. 19]. І. Бех акцентує увагу на актуальності духовного розвитку дитини, що стає базисом для формування цінностей. За словами дченого, «проблема духовного розвитку особистості нині переходить із площини філософсько-наукових розмірковувань у площину реальної виховної дії, і це зобов'язує педагогів до копіткої праці, по-перше, з критичного осмислення свого традиційного професійного світогляду, а по-друге, пошуку нових форм і способів взаємодії з вихованцями» [1, с. 81].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемам розвитку особистості, загальнолюдських цінностей присвячені наукові роботи Л. Божович, О. Вержиковської,

І. Зязюна, О. Киричука, Н. Комарівської, Г. Костюка, Ю. Приходька, О. Савченко, О. Скрипченка та ін.

У фокусі нашого дослідження – проблема формування цінностей у дітей з інтелектуальними порушеннями, що у центрі уваги А. Колупасової, О. Чеботарьової, Г. Блеч, І. Бобренко, І. Гладченко та ін.

За словами А. Колупасової, «концепція інклюзивної освіти відображає одну з головних демократичних ідей – усі діти є цінними й активними членами суспільства. Навчання в інклюзивних освітніх закладах є корисним як для дітей з особливими освітніми потребами, так і для інших дітей, членів родин та суспільства загалом. Як свідчать дослідження, зазначає вчена, в інклюзивних класах наголос робиться насамперед на розвиток сильних якостей і талантів дітей, а не на їхніх проблемах» [2, с. 9].

А. Кошель, Н. Герман у статті «Окремі проблеми сучасної корекційної педагогіки в Україні» вказують на гуманістично орієнтований підхід у навчанні, вихованні дітей з ОП, який змінює звичні уявлення про його цілі як формування систематизованих знань, умінь і навичок. Гуманізація спеціальної освіти відображає спеціально-ціннісні та морально-психологічні основи нашого суспільного розвитку і означає необхідність створення адекватних умов для освіти кожної дитини відповідно до її можливостей. Ставлення до дітей з важкими множинними психофізичними порушеннями ґрунтується на християнському світогляді [4].

Мета статті – розкрити особливості формування загальнолюдських цінностей у молодших школярів з інтелектуальними порушеннями у класах з інклюзивним навчанням. Завдання – визначити напрями та шляхи формування загальнолюдських цінностей в учнів з інтелектуальними порушеннями.

Виклад основного матеріалу дослідження. Наше дослідження спрямоване на визначення напрямів та шляхів формування загальнолюдських цінностей у молодших школярів з інтелектуальними порушеннями в інклюзивному класі.

З-поміж напрямів виокремлюємо:

Національно зорієнтований. Військова агресія росії проти України показала важливість розуміння молодшими школярами понять «Україна», «Батьківщина», «рідна мова». Концепція національно-патріотичного виховання у системі освіти України (Наказ Міністерства освіти і науки України від 06.06.2022 року) серед виховних визначає громадянсько-патріотичне, духовно-моральне, військово-патрі-

отичне та екологічне виховання як основні складники національно-патріотичного виховання, як стрижневі, основоположні, що відповідають як нагальним вимогам і викликам сучасності, так і закладають підвалини для формування свідомості нинішніх і майбутніх поколінь, які розглядатимуть розвиток держави як запоруку власного особистісного розвитку, що спирається на ідеї патріотизму, поваги до культурних цінностей Українського народу, його історико-культурного надбання і традицій, гуманізму, соціального добробуту, демократії, свободи, толерантності, виваженості, відповідальності за природу як за національне багатство, здорового способу життя, готовності до змін та до виконання обов'язку із захисту незалежності та територіальної цілісності України [4].

У цьому процесі вкрай велике значення надається оволодінню державною мовою. За словами В. Сухомлинського, школа стає справжнім осередком культури лише тоді, коли в ній панують 4 культу: культ Батьківщини, культ людини, культ книжки і культ рідного слова [9, с. 201]. Словом формується особистість, через слово вона пізнає світ, норми співіснування, соціалізується у суспільстві.

Морально-етичний. Антитези - життя і смерть, правда й неправда, працьовитість і лінощі та інші - оточують молодшого школяра, й вибір правильної позиції визначає динаміку розвитку людської якості, регулює її поведінку. Школяр не має накопиченого досвіду, тому морально-етичне просвітництво педагогів і сім'ї має вкрай велике значення. Робота з дітьми з особливими освітніми потребами, у тому числі з ІП, має свою специфіку. Вони приходять із сімей, де уже встановлені певні життєві норми, спілкування з однолітками було деякою мірою обмежене. Учні працюють з командою супроводу, що має вплив на їхній розвиток.

Сімейно-особистісний. Для дитини з інтелектуальними порушеннями вплив сім'ї на її становлення як індивідуальності є важливим. Поява її у сім'ї може стати причиною дезадаптації і сильного стресу. Руйнуються звичні цінності, і може пройти багато часу для формування інших, на які можна спиратись. Н. Шиліна зазначає, що «актуальною є проблема не тільки навчання дітей з особливими потребами в умовах загальноосвітніх програм, а і сьогодні постає проблема актуальності сімейного виховання дітей з особливими потребами у навчанні. ... Без сімейного виховання процес підготовки дітей до життя буде неповноцінним. У сім'ї відбувається ні

з чим незрівнянний за своєю виховною значущістю процес соціалізації дитини, що передбачає різнобічне пізнання нею довколишньої соціальної дійсності, оволодіння навичками індивідуальної та колективної роботи, залучення до людської культури. Провідними у формуванні особистості дитини є моральна атмосфера життя сім'ї, її уклад, стиль. Під цим маються на увазі соціальні настанови, система цінностей сім'ї, взаємини у сім'ї як один з одним, так і з оточуючими людьми, моральні ідеали, потреби сім'ї, сімейні традиції» [11, с. 46].

Ціннісні орієнтири молодшого школяра з інтелектуальними порушеннями формуються через освітній процес, діяльність команди супроводу, засоби масової інформації, спілкування з однолітками, соціум. Нами акцентується увага на освітньому процесі. Слід знати, що дитині з інтелектуальними порушеннями може бути притаманним вираження таких емоцій, як агресивність, тривожність, стурбованість, схвилюваність, радість, у прямій формі, безпосередньо в поведінці. Поведінкові дії можуть мати характер капризів, недотримання вимог дорослого, агресивних, іноді шкідливих дій. Варто пам'ятати: такі прояви в поведінці не є усвідомленими й осмисленими дитиною, через те вони й виражають безпосередні її почуття [10].

Освітній процес у початковій школі здійснюється за Державним стандартом початкової освіти, Типовими освітніми програмами за ред. О. Савченко, Р. Шияна. Учні з порушеннями інтелектуального розвитку за рішеннями ІРЦ можуть працювати за адаптованою чи модифікованою програмою. Крім того, розроблено Типові освітні програми для дітей з ІП початкової школи спеціальних закладів загальної середньої освіти.

Змістові лінії всіх освітніх галузей у сукупності спрямовані на формування ключових і предметних компетентностей, що базуються на гуманістично спрямованій парадигмі. У цьому процесі виховання особистості є наскрізним, невіддільним.

Значні можливості для формування цінностей дають уроки української мови та читання. Особливо акцентуємо увагу на уроці читання. Автори пропонують різні тексти, що дають можливість оцінювати вчинки дітей, людей, описувати явища природи та дії людини в ній. Для прикладу візьмемо підручник «Українська мова та читання», 4 клас (автори О. Савченко, І. Красуцька) [8]. У підручнику всього 80 сторінок. Він доступний для дітей 4 класу. Починається робота над формуванням читацької компетентності: як працювати з підручником,

значення читання. З оповідання «Читаць Максимко» М. Манеру учні дізналися про хлопчика, як він захоплювався книгами.

Особлива увага звертається на казки, бо в них добро перемагає зло, показуються недоліки людей. Автори пропонують українську народну казку «Заяче сало». У ній висміюється брехня, яка швидко розкривається. Нами розроблялися фрагменти уроків, що можуть стати у пригоді педагогам. Фрагмент уроку до цієї казки. Етап уроку: закріплення вивченого матеріалу.

1) читання казки учнями (ланцюжкове, вибіркоче, хорове);

2) бесіда за прочитаним

– Учні, ми прочитали казку. Які її дійові особи?

– Хто вам найбільше сподобався?

– Що в ній засуджується?

– Як виводять брехунів на «чисту воду»?

3) інтерактивна вправа «Займи позицію».

Учні об'єднуються у групи. Дитина з ІІ працює разом з учнями групи й підключається до них асистент учителя. Завдання: Яка ваша думка про людей, які говорять неправду? Що ви їм сказали би? Результатом міркування формується поняття «правда», «брехня».

У підручнику вміщені тексти про історію створення Києва, важливі історичні події, народні українські пісні, вірші для патріотичного виховання, метою яких є формування національної мовленнєвої особистості. Наприклад, під час вивчення вірша Олеса Лупія «22 січня» реалізовувалась мета: формувати читацьку, громадянську компетентності, розвивати якості читання, зв'язне мовлення; продовжувати знайомити учнів з історією та минулим українського народу; досліджувати та аналізувати прочитане; збагачувати словниковий запас, розширювати світогляд учнів; виховувати любов до рідного слова, повагу до історичного минулого українського народу.

Великі можливості дають тексти, статті інтегрованих уроків «Я досліджую світ». Як приклад підручник «Я досліджую світ» для 3 класу спеціальних закладів загальної середньої освіти (у 3-х частинах) (авт. І. Гільберг, С. Тарнавська, Л. Грубіян, Н. Павич) [2].

У І частині вміщено теми, які формують загальнолюдські якості за різними ознаками. Пропонуються два розділи «Я і моє оточення», «Я і природа». Нами зацентована увага на завданнях для учнів:

1. Словник: спільнота, самоствердження. Прочитати значення слів.

За текстом розподілити чесноти: чесність, доброчесність, відповідальність, толерантність, доброчинність, повага.

Сказати, що таке «цінності».

2. «Які у дітей права та обов'язки». Обов'язки вдома. Обов'язки в школі. Обов'язки у громаді. Що таке справедливість? Чому людині потрібен особистий простір. Ми маємо права та гідність. Записано на сторінці (20) речення: Діти з особливими потребами мають право на освіту. Розкривається термін «Організація Об'єднаних Націй».

3. «Як розпізнати неправдиву інформацію».

4. «Я і моя сім'я». Суспільство. Чи здатні люди змінювати суспільство. Традиції моєї сім'ї. Як витратити сімейний бюджет.

5. «Я і природа».

Цей предмет дає основні поняття цінностей через тлумачення значення слів, тексти, приклади.

Ми виокремили окремі освітні галузі, хоча кожна із них у Типових освітніх програмах спрямована на формування ціннісних орієнтирів. З-поміж методів виховання, впливу на дитину з ІІ ми виокремлюємо: метод прикладу - взірця поведінки наставника, конкретні приклади діяльності людини, словесні (підказки, приписи, настанови, бесіди), візуальні (відеоролики – на патріотичну, моральну, естетичну тематику, які супроводжуються демонструванням кінофільмів або їх фрагментів), переконання та інші.

У процесі дослідження проблеми нами пропонувалися окремі прийоми технології створення ситуації успіху. Прийом «емоції радості» передбачає підтримку дитини з метою надання їй впевненості у власних здобутках і супроводжується словами: «Ти – справжній художник», «У тебе велике майбутнє у математиці» та інші.

Прийом «ланцюжок ідей». Він передбачає застосування алгоритму для виконання завдання. Учитель, асистент учителя готують індивідуальні завдання для дитини з поясненням, яке слід знайти з-поміж кількох. Практично можна провести роботу таким чином: «У першій колонці бачиш слова, що характеризують почуття, емоції, у другій колонці – не за порядком розташовані пояснення. Добери до слова з першої колонки пояснення з іншої». На початковому етапі для досягнення успіху рекомендуємо допомогти учневі кольорами. Наприклад, жовтим кольором виділено слово й пояснення до нього. Основне завдання педагога – налаштувати учня до правильної відповіді, вчити мислити конкретно, творчо, а основне, разом із класним колективом.

Класи з інклюзивним навчанням передбачають організацію освітнього процесу

в колективній чи груповій формі, проте асистенту вчителя вкрай важливо підійти до цього креативно, враховуючи індивідуальні особливості дитини.

Висновки. Таким чином, нами визначено напрями та шляхи формування загальнолюдських цінностей в учнів з інтелектуальними порушеннями.

Література:

1. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ, Чернівці : «Букрек», 2018. 320 с.
2. Гільберг Т.Г. Я досліджую світ : підручник для 3 класу спеціальних закладів загальної середньої освіти (у 3-х частинах). / авт. Гільберг Т.Г., Тарнавська С.С., Грубіян Л.В., Павич Н.М. Київ : «Генеза», 2020. 112 с.
3. Діти з особливими освітніми потребами та організація їх навчання : науково-методичний посібник. / А.А. Колупаєва, Л.О. Савчук. Київ : Наук. світ, 2010. 196 с.
4. Концепція національно-патріотичного виховання у системі освіти України : Наказ Міністерства освіти і науки України від 06.06.2022 року. URL: <https://drive.google.com/file/d/1B-dJsxljlNxfuy3jjq5n4ZVPeo4gZ8/view>.
5. Кошель А.П., Герман Н.В. Окремі проблеми сучасної корекційної педагогіки в Україні. URL: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/>.
6. Нова українська школа : poradnyk dlia vchytelia. / Під заг. ред. Бібік Н.М. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с.
7. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 2017. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
8. Савченко О., Красуцька І. Українська мова та читання : підручник для осіб з особливими освітніми потребами. 4 клас. У 4-ох частинах. Частина 3. Київ : Орion, 2021. 80 с.
9. Сухомлинський В.О. Серце віддаю дітям. Вибрані твори: у 5 т. Т. 3. Київ : «Радянська школа», 1977. 670 с.
10. Трикоз С.В. Дитина з порушеннями інтелектуального розвитку. / С.В. Трикоз, Г.О. Блеч. Харків : Вид-во «Ранок», ВГ «Кенгуру», 2018. 40 с.
11. Шиліна Н.Є. Проблема виховання дітей з особливими освітніми потребами в умовах сім'ї та освітніх установ. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського*. Випуск 3 (128). Одеса, 2019. С. 42–49.

References:

1. Bekh, I.D. (2018). *Osobystist na shliakhu do dukhovnykh tsinnosti* [Personality on the way to spiritual values]: monograph. Kyiv. Chernivtsi: «Bukrek», 320 p. [in Ukrainian].
2. Hilberh, T.H. (2020). *Ya doslidzhui svit: pidruchnyk dlia 3 klasu spetsialnykh zakladiv zahalnoi serednoi osvity (u 3-kh chastynakh)* [I explore the world: a textbook for the 3rd grade of special institutions of general secondary education (in 3 parts)]. / author Hilberh T.H., Tarnavska S.S., Hrubian L.V., Pavych N.M. Kyiv: «Genesis», 2020. 112 p. [in Ukrainian].
3. *Dity z osoblyvymy osvitynymi potrebamy ta orhanizatsiia yikh navchannia: naukovo-metodychnyi posynk* [Children with special educational needs and the organization of their education: science and method. manual]. / A.A. Kolupaieva, L.O. Savchuk. Kyiv: Science. world, 2010. 196 p. [in Ukrainian].
4. *Kontseptsiiia natsionalno-patriotychnoho vykhovannia v systemi osvity Ukrainy* [The concept of national-patriotic education in the education system of Ukraine]. Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated June 6, 2022. Retrieved from: <https://drive.google.com/file/d/1B-dJsxljlNxfuy3jjq5n4ZVPeo4gZ8/view> [in Ukrainian].
5. Koshel A.P., Herman N.V. *Okremi problemy suchasnoi korektsiinoi pedahohiky v Ukraini* [Separate problems of modern correctional pedagogy in Ukraine]. Retrieved from: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/> [in Ukrainian].
6. *Nova ukrainska shkola: poradnyk dlia vchytelia* [New Ukrainian school: a teacher's guide]. / zah. red. Bibik N.M. Pleiady Publishing House LLC, 2017. 206 p. [in Ukrainian].
7. *Pro osvitu* [About education]: Law of Ukraine dated September 5, 2017 No. 2145-VIII. Information of the Verkhovna Rada. 2017. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> [in Ukrainian].
8. Savchenko, O., Krasutska, I. (2021). *Ukrainska mova ta chytannia: pidruchnyk dlia osib z osoblyvymy osvitynymi potrebamy. 4 klas. u 4-okh chastynakh* [Ukrainian language and reading: a textbook for people with special educational needs. 4th grade. In 4 parts. Part 3]. Kyiv: Orion. 80 p. [in Ukrainian].
9. Sukhomlynskyi, V.O. (1977). *Sertse viddaiu ditiam* [I give my heart to children]. Selected works: in 5 vols. Vol. 3. Kyiv: «Soviet School». 670 p. [in Ukrainian].
10. Trykoz, S.V. (2018). *Dytyna z porushenniamy intelektualnoho rozvytku* [A child with intellectual disabilities]. / S.V. Trykoz, H.O. Blech. Kharkiv: Ranok Publishing House, Kangaroo Publishing House. 40 p. [in Ukrainian].

11. Shylina, N.Ye. (2019). Problema vykhovannia ditei z osoblyvymy osvithnimy potrebamy v umovakh simi ta osvitnikh ustanov [The problem of raising children with special educational needs in the conditions of the family and educational institutions]. Scientific Bulletin of the South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynskiy. Issue 3 (128). Odesa. P. 42–49 [in Ukrainian].

УДК 784.1:378.011.3-051

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2023.1.4>**Галина СТЕЦЬ**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри вокально-хорового, хореографічного та образотворчого мистецтва, факультет початкової освіти та мистецтва Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Львівська обл., Україна, 82100

ORCID: 0000-0002-2421-0091**Світлана КИШАКЕВИЧ**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри вокально-хорового, хореографічного та образотворчого мистецтва, факультет початкової освіти та мистецтва Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Львівська обл., Україна, 82100

ORCID: 0000-0003-46964764**Halyna STETS**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Vocal and Choral, Choreographic and Fine Arts Department, Faculty of Primary Education and Arts Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24 Ivan Franko str., Drohobych, Lviv Region, Ukraine, 82100

ORCID: 0000-0002-2421-0091**Svitlana KYSHAKEVYCH**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Vocal and Choral, Choreographic and Fine Arts Department, Faculty of Primary Education and Arts Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24 Ivan Franko str., Drohobych, Lviv Region, Ukraine, 82100

ORCID: 0000-0003-46964764

ЗНАЧУЩІСТЬ ВОКАЛЬНО-ХОРОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА У КОНТЕКСТІ МОДЕРНІЗАЦІЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ

SIGNIFICANCE OF VOCAL AND CHORAL TRAINING OF FUTURE MUSIC TEACHERS IN THE CONTEXT OF MODERNIZATION OF HIGHER EDUCATION

У статті розкрито проблему вокально-хорової підготовки майбутнього вчителя музичного мистецтва та її значущості у контексті модернізації вищої освіти. Зазначено, що хорове мистецтво є важливим складником української національної культури та сприяє загальному і музичному розвитку, ідейно-естетичному вихованню студентів, формуванню в них духовних цінностей.

Мета статті – теоретичне обґрунтування окремих структурних компонентів вокально-хорової підготовки майбутнього вчителя музичного мистецтва у контексті модернізації вищої освіти.

Методологія дослідження пов'язується із застосуванням загальнонаукових методів аналізу і синтезу, систематизації та теоретичного узагальнення комплексу диригентських, хормейстерських та вокальних умінь і навичок, якими повинен оволодіти студент та які знадобляться йому у подальшій вокально-хоровій діяльності.

Наукова новизна дослідження полягає в науково-методичному обґрунтуванні та визначенні основних структурних компонентів вокально-хорової підготовки студентів вищих педагогічних закладів мистецького спрямування з урахуванням думок, ідей та поглядів провідних вітчизняних учених-педагогів задля визначення їхньої продуктивності й перспектив теоретичного осмислення зазначеної проблеми.

Висновки. Вокально-хорова підготовка є однією з основних передумов професійного становлення майбутніх учителів музичного мистецтва. Застосування у процесі навчання диригентсько-хорових та вокально-виконавських структурних компонентів є невід'ємною частиною ефективної вокально-хорової підготовки студентів, яка сприятиме розширенню можливостей їхньої компетентності як фахівців, здатних на професійному рівні ознайомлювати школярів з кращими зразками хорового мистецтва.

Вокально-хорова діяльність передбачає формування та розвиток у студентів вокально-технічних, виконавських здібностей, вміння впевнено та професійно володіти власним голосом, озброює майбутніх педагогів знаннями з основ теорії розвитку та охорони голосу. Саме від якості вокально-хорової підготовки залежатиме професійна успішність та ефективність педагогічної діяльності майбутнього вчителя музичного мистецтва.

Ключові слова: вокально-хорова підготовка, вчитель музичного мистецтва, диригентсько-хоровий компонент, вокально-виконавський компонент, творчі здібності, хорове мистецтво.

The article reveals the problem of vocal and choral training of the future music teacher and its significance in the context of the modernization of higher education. It is noted that choral art is an important component of Ukrainian national culture and contributes to the general and musical development, ideological and aesthetic education of students, and the formation of spiritual values in them.

The purpose of the article is the theoretical substantiation of individual structural components of the vocal and choral training of the future music teacher in the context of the modernization of higher education.

The research methodology is associated with the application of general scientific methods of analysis and synthesis, systematization and theoretical generalization of the complex of conducting, choirmaster and vocal abilities and skills that the student must master and which he will need in further vocal and choral activities.

The scientific novelty of the study consists in the scientific and methodological substantiation and determination of the main structural components of vocal and choral training of students of higher pedagogical institutions of the artistic direction, taking into account the opinions, ideas and views of leading domestic scientists-pedagogues in order to determine their productivity and prospects for theoretical understanding of the specified problem.

Conclusions. Vocal and choral training is one of the main prerequisites for the professional development of future music teachers. The use of conductor-choir and vocal-performance structural components in the learning process is an integral part of effective vocal-choir training of students, which will contribute to the expansion of their competence as specialists capable of familiarizing schoolchildren with the best examples of choral art at a professional level.

Vocal and choral activity involves the formation and development of students' vocal and technical, performing abilities, the ability to confidently and professionally own their own voice, equips future teachers with knowledge of the basics of the theory of voice development and protection. The professional success and effectiveness of the pedagogical activity of the future music teacher will depend on the quality of vocal and choral training.

Key words: vocal and choral training, music teacher, conductor and choir component, vocal performance component, creativity, choral art.

Постановка проблеми. Сучасний етап модернізації вищої освіти України, що пов'язаний з інтеграцією нашої держави до європейського освітнього простору, актуалізує проблему якості професійної підготовки майбутнього вчителя музичного мистецтва. Важливим складником української національної культури є хорове мистецтво, яке значною мірою сприяє загальному та музичному розвитку, ідейно-естетичному вихованню студентів, формуванню в них духовних цінностей.

Вокально-хорова підготовка майбутнього вчителя музичного мистецтва зумовлена його багатогранною музичною діяльністю в школі, адже саме тут педагог повинен розвивати творчі здібності учнів, формувати в них зацікавленість до музичного мистецтва, зокрема хорового. У цьому контексті необхідно озброювати студентів умінням самостійно осмислювати свою діяльність, досягати результатів власною наполегливістю та стараннями [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми вокально-хорової підготовки майбутніх учителів музичного мистецтва розглядалися низкою вчених. Науковці окреслили теоретико-методологічні основи вокального виконавства та функціонування голосового апарату (В. Антонюк, Н. Гребенюк, Л. Гринь, А. Ковбасюк, Я. Кушка, Д. Люш, М. Микиш, О. Прядко, Г. Стасько, О. Стахевич та ін.), специфіку виховання хорових співаків (А. Болгарський [1], А. Гвоздецький, А. Кифенко, Г. Сагайдак [1], Є. Хекало та ін.), методичні засади диригентсько-хорового мистецтва (І. Бермес [10], С. Горбенко, Д. Виноградча, І. Матійчин [10], Н. Нарожна, Ю. Смаковський [7], Х. Чанхао [9] та ін.), методику фор-

мування вокально-хорових навичок (Д. Бондаренко, Т. Гарбуз [3], Н. Добровольська, А. Козир, Т. Овчиннікова, Т. Потапчук [3], О. Раввінов, Т. Смирнова, І. Топчієва, Л. Хлебнікова та ін.).

Зазначимо, що, попри значну кількість наукових розвідок із зазначеної проблеми, специфіка вокально-хорової діяльності студентів залишається ще не досить дослідженою. З огляду на це проблема вокально-хорової підготовки майбутніх учителів музичного мистецтва у контексті модернізації вищої освіти потребує більш цілеспрямованого розгляду й наукового опрацювання.

Метою статті є теоретичне обґрунтування важливості окремих структурних компонентів вокально-хорової підготовки майбутнього вчителя музичного мистецтва у контексті модернізації вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вокально-хорова діяльність посідає значне місце в організації змісту та процесу музично-педагогічної освіти, оскільки, окрім роботи з хоровими колективами, передбачає формування та розвиток у студентів вокально-технічних, виконавських здібностей, вміння впевнено та професійно володіти власним голосом, озброює майбутніх педагогів знаннями з основ теорії розвитку та охорони голосу. Усі ці знання та вміння, здобуті в процесі навчання, знадобляться для подальшої успішної діяльності майбутньому вчителю музичного мистецтва.

Дослідниця Т. Борисова наголошує на тому, що професія вчителя музичного мистецтва є надзвичайно важливою, оскільки відіграє значну роль у формуванні духовної сутності українського суспільства: саме

педагог закладає основи усвідомленого ставлення дитини до вітчизняних та світових культурних традицій, музичного надбання власної держави та інших країн; «завдяки його педагогічному хисту юні члени нашого суспільства досягають таємниці музики як різновиду мистецтва, входять у дивовижний світ звуків, вчаться отримувати насолоду від краси гармонічних співзвуч, довершеності мелодій, починають захоплюватись естетикою буття, красою навколишнього світу тощо» [2, с. 129–130].

У контексті цих міркувань особливо виразняється проблема вокально-хорової підготовки майбутнього вчителя музичного мистецтва, адже саме від неї залежатиме професійна успішність та ефективність педагогічної діяльності. Надзвичайно влучно висловлюється з цього приводу А. Кифенко, яка вважає, що саме «вокально-хорова діяльність сприяє долученню майбутніх учителів музичного мистецтва до виконавських традицій, норм музичної культури, художньо-естетичних цінностей» [4, с. 1]. Дослідниця зазначає, що саме завдяки такому виду діяльності виявляється індивідуальність студентів, розвивається їхня самостійність та створюються можливості для реалізації творчого потенціалу [4]. Всі ці чинники сприяють творчості та формуванню успішного, талановитого педагога.

Оскільки вокально-хорова практика є одним з найбільш поширених видів діяльності у закладах загальної середньої освіти, увага повинна бути акцентована насамперед на практичному складнику підготовки студентів, активізації формування у них навичок проведення різних видів музичної діяльності, особливо вокально-хорової. О. Ростовський стверджує, що забезпечення відповідної фахової підготовки майбутнього вчителя музичного мистецтва сприятиме досягненню «мети музичного виховання – формування музичної культури особистості» [6, с. 13].

Особливістю вокально-хорової підготовки студентів вищих педагогічних закладів мистецького спрямування є наявність у ній основних структурних компонентів. Це насамперед диригентсько-хоровий компонент, який передбачає вивчення навчальним планом переліку таких дисциплін, як «Хоровий клас», «Хорове диригування», та багато інших. Ще одним важливим структурним компонентом вважаємо вокально-виконавський, що забезпечує вивчення предметів вокального спрямування.

Вивчення дисципліни «Хоровий клас» здійснюється на основі творчої діяльності студентського навчального хору, співаючи в якому студенти мають можливість отримати основу теоретичних і практичних знань вокально-хорової роботи. У процесі навчання майбутні педагоги опановують основні елементи вокально-хорової техніки, такі як правильна вокальна постава, звуковедення, дихання, ансамбль, стрій, дикція, нюанси, завдяки яким можливе високопрофесійне художнє виконання пісенно-хорового репертуару.

Т. Танько вважає, що навчальна та виконавська діяльність студентів у хоровому класі відіграють надзвичайно важливу роль у сучасних умовах підготовки майбутніх учителів музичного мистецтва. Саме такі види діяльності сприятимуть:

- формуванню та розвитку різносторонньо розвиненої особистості;
- забезпеченню необхідних умов щодо самореалізації кожного студента, розвитку його творчих здібностей;
- підготовці та проведенню вокально-хорової роботи не лише в класній, але й у поза-класній діяльності;
- формуванню та розвитку у студентів професійних умінь та навичок хорового співу;
- оволодінню студентами методами роботи з хором, основними принципами та знанням психофізіологічного процесу співацької діяльності задля здобуття професійних навичок керування хоровим колективом;
- формуванню музичного, художнього та естетичного смаку студентів у результаті вивчення кращих зразків хорового мистецтва [8].

Вагоме місце у системі вокально-хорової підготовки майбутнього вчителя музичного мистецтва посідає вивчення навчальної дисципліни «Хорове диригування», яка, на думку Ю. Смаковського, є «необхідним складником професіоналізму спеціаліста-музиканта» [7, с. 291]. Науковець виділяє комплекс диригентських і хормейстерських умінь та навичок, якими повинен оволодіти студент у класі хорового диригування та які знадобляться йому у подальшій вокально-хоровій діяльності:

- усвідомлене застосування майбутнім педагогом мануальної техніки як засобу відображення художнього змісту музичного твору в диригентському жесті;
- самостійне опрацювання та грамотна читка на фортепіано хорової партитури;
- точність в інтонуванні студентом хорових партій (у ладовому відношенні);

- вміння подати «тональну настройку» від камертону «ля»;
- здійснення музично-теоретичного та вокально-хорового аналізу твору для розкриття його художнього змісту;
- створення власної інтерпретації музичної композиції;
- відображення стилю хорової музики різних епох та тисячоліть;
- розспівування хорового колективу та подолання недоліків у звучанні, застосовуючи різноманітні для цього прийоми;
- організація концертних виступів, тематичних вечорів та інше [7].

Важливим структурним компонентом вокально-хорової підготовки майбутнього вчителя музичного мистецтва є його вокальна підготовка, у процесі якої відбувається набуття здобувачем освіти певних світоглядних цінностей, формування його вокальної культури. Як зазначає у своєму дослідженні Н. Овчаренко [5], вокальна діяльність студента, що проявляється у процесі вивчення низки вокальних дисциплін, формує та розвиває насамперед його професійні якості як вокаліста-виконавця, певні художньо-естетичні вподобання, а також здатність до творчості в педагогічній та мистецькій діяльності. Науковець констатує, що вокальна підготовка студентів вищих педагогічних закладів мистецького спрямування передбачає виконання переліку основних завдань, серед яких:

- набуття студентами досвіду сценічного виконання творів музичного мистецтва як у сольному варіанті, так і в ансамблевому чи хоровому; з інструментальним, оркестровим чи хоровим супроводом;
- вміння здійснювати репетиційну діяльність стосовно солістів, а також творчих колективів;

- практичне освоєння та формування репертуарної політики солістами та творчими колективами;
- вокальне навчання школярів у закладах загальної середньої та позашкільної освіти;
- вивчення студентами та спостереження за проявами вокального та творчого потенціалу учнів, їхнього музично-художнього рівня розвитку;
- робота над вокальним та особистісним розвитком школярів;
- формування у дітей навичок самостійної роботи над творами музичного мистецтва, вміння розв'язувати різноманітні творчі та пізнавальні завдання [5].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, вокально-хорова підготовка є однією з основних передумов професійного становлення майбутніх учителів музичного мистецтва. Осмислення студентами сутності вокально-хорової діяльності, проникнення у творчий процес роботи диригента-хормейстера чи вокаліста-виконавця уможливорює оптимізацію їхньої вокально-хорової підготовки.

Застосування у процесі навчання диригентсько-хорових та вокально-виконавських структурних компонентів є невід'ємною частиною ефективної вокально-хорової підготовки студентів, яка сприятиме розширенню можливостей їхньої компетентності як фахівців, здатних на професійному рівні ознайомлювати школярів з кращими зразками хорового мистецтва.

Це дослідження не вичерпує всіх аспектів зазначеної проблеми. Перспективні напрями наукових пошуків вбачаємо у підвищенні рівня та в оптимізації змісту вокально-хорової підготовки майбутніх учителів музичного мистецтва за допомогою сучасних інноваційних педагогічних технологій навчання.

Література:

1. Болгарський А., Сагайдак Г. Хоровий клас і практика роботи з хором : навчальний посібник. Київ : Музична Україна, 1987. 82 с.
2. Борисова Т.В. Використання інтегративних технологій у процесі диригентсько-хорової підготовки майбутніх учителів музичного мистецтва. *Професійно-педагогічна підготовка майбутнього вчителя музичного мистецтва* : монографія / Печенюк М.А. та ін. ; за заг. ред. В.М. Лабунця. Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2020. С. 129–146.
3. Гарбуз Т., Потапчук Т. Вокально-хорова робота в процесі підготовки майбутніх вчителів музичного мистецтва в сучасній вищій школі. *Педагогічний часопис Волині*. 2017. № 1(4). С. 55–61.
4. Кифенко А.М. Методика формування музично-слухової активності майбутніх учителів музичного мистецтва в навчальному хоровому колективі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Суми, 2019. 23 с.
5. Овчаренко Н.А. Вокальна підготовка майбутнього вчителя музичного мистецтва та шляхи її вдосконалення в сучасних умовах. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2012. Вип. 53. С. 166–171.

6. Ростовський О.Я. Теорія і методика музичної освіти : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. 640 с.
7. Смаковський Ю. Розвиток професійної компетентності майбутнього вчителя музичного мистецтва у процесі вивчення дисципліни «Хорове диригування». *Підготовка майбутніх педагогів у контексті стандартизації початкової освіти* : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Бердянськ, 18 вересня 2019 р. Бердянськ, 2019. С. 297–302.
8. Танько Т.П., Курбацька С.В. Дисципліна «Хоровий клас» у професійній підготовці вчителя музики. *Методика викладання природничих дисциплін у вищій школі. XV Каришчинські читання* : зб. міжнар. наук.-практ. конф. (м. Полтава, 29–30 трав. 2008 р.). Полтава : Астроя, 2008. С. 437–439.
9. Чанхао Х. Методичні засади вокально-хорової підготовки майбутніх учителів музичного мистецтва у педагогічних університетах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Суми, 2021. 225 с.
10. Bermes I., Matiichyn I., Stets H., Kyshakevych S., Pelekh Kh. The development of choral art during a war. *Journal of interdisciplinary research. Ad Alta*. 2022. Вип. 02. Т. 12 С. 58–62.

References:

1. Bolharskyi, A., Sahaidak, H. (1987). *Khorovyi klas i praktyka roboty z khorom [Choir class and practice of working with the choir]*. Kyiv: Muzychna Ukraina [in Ukrainian].
2. Borysova, T.V. (2020). Vykorystannia intehratyvnykh tekhnolohii u protsesi dyryhentsko-khorovoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv muzychnoho mystetstva [The use of integrative technologies in the process of conducting and choral training of future music teachers]. *Profesiino-pedahohichna pidhotovka maibutnoho vchytelia muzychnoho mystetstva – Professional and pedagogical training of the future music teacher* (pp. 129–146). Kamianets-Podilskyi: Vydavets PP Zvoleiko D.H. [in Ukrainian].
3. Harbuz, T., Potapchuk, T. (2017). Vokalno-khorova robota v protsesi pidhotovky maibutnikh vchyteliv muzychnoho mystetstva v suchasni vyshchii shkoli [Vocal and choral work in the process of training future teachers of musical art in modern higher education]. *Pedahohichni chasopys Volyni – Pedagogical journal of Volyn, 1(4)*. 55–61 [in Ukrainian].
4. Kyfenko, A.M. (2019). Metodyka formuvannia muzychno-slukhovoï aktyvnosti maibutnikh uchyteliv muzychnoho mystetstva v navchalnomu khorovomu kolektyvi [The method of formation of musical and auditory activity of future teachers of musical art in the educational choral group]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Sumy [in Ukrainian].
5. Ovcharenko, N.A. (2012). Vokalna pidhotovka maibutnoho vchytelia muzychnoho mystetstva ta shliakhy yïi vdoskonalennia v suchasnykh umovakh [Vocal training of the future music teacher and ways to improve it in modern conditions]. *Sotsialni tekhnolohii: aktualni problemy teorii ta praktyky – Social technologies: current problems of theory and practice*, 53. 166–171 [in Ukrainian].
6. Rostovskyi, O.Ya. (2011). *Teoriia i metodyka muzychnoi osvity [Theory and methodology of music education]*. Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan [in Ukrainian].
7. Smakovskiy, Yu. (2019). Rozvytok profesiinoï kompetentnosti maibutnoho vchytelia muzychnoho mystetstva u protsesi vyvchennia dystsypliny «Khorove dyryhuvannia» [Development of the professional competence of the future music teacher in the process of studying the discipline “Choir Conducting”]. *Pidhotovka maibutnikh pedahohiv u konteksti standartyzatsii pochatkovoï osvity – Training of future teachers in the context of standardization of primary education: materials of the 3rd All-Ukrainian Scientific and Practical Internet Conference* (pp. 297–302). Berdiansk [in Ukrainian].
8. Tanko, T., Kurbatska, S.V. (2008). Dystsyplina «Khorovyi klas» u profesiinii pidhotovtsi vchytelia muzyky [The discipline “Choir class” in the professional training of a music teacher]. *Metodyka vykladannia pryrodnych dydstyplin u vyshchii shkoli. XV Karyshynski chytannia – Methods of teaching natural sciences in higher education. XV Karyshyn readings: coll. international science and practice conf.* (pp. 297–302). Poltava: Astraia [in Ukrainian].
9. Chankhao, Kh. (2021). *Metodychni zasady vokalno-khorovoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv muzychnoho mystetstva u pedahohichnykh universytetakh [Methodical principles of vocal and choral training of future music teachers in pedagogical universities]. Candidate's thesis*. Sumy [in Ukrainian].
10. Bermes I., Matiichyn I., Stets H., Kyshakevych S., Pelekh Kh. (2022). The development of choral art during a war. *Journal of interdisciplinary research. Ad Alta*. 02. Vol. 12. 58–62 [in English].

УДК 008:124.5

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2023.1.5>**Вікторія ХОДУНОВА**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології дошкільної освіти, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, вул. Пирогова, 9, 01601, Київ, Україна
ORCID: 0000-0001-7751-9992

Viktoriia KHODUNOVA

PhD in Pedagogy, Associate Professor at the Department of Pedagogy and Psychology of Preschool Education, Ukrainian State Dragomanov University, Pyrogova str., 9, Kyiv, Ukraine, 01601
ORCID: 0000-0001-7751-9992

АРХІТЕКТОНІКА КУЛЬТУРИ В АКсіОЛОГіЧНОМУ Вимірі**ARCHITECTONICS OF THE CULTURE
IN AXIOLOGICAL DIMENSION**

У статті розглянуто загальнонаукові положення щодо проблеми культури. Актуалізовано з точки зору філософії, психології, культурології, педагогічних джерел різноманітність підходів до визначення поняття «культура». Обґрунтовано архітектоніку культури, її понятійно-категоріальний апарат. Встановлено, що нині прийнято виділяти такі аспекти культури – генетичний, аксіологічний, гуманістичний, нормативний, соціологічний. Констатовано, що поняття «культура» – це неоднозначне, полісемантичне, багатозмістове поняття, яке характеризується як сукупність матеріальних і духовних надбань, що відбивають історично досягнутий рівень розвитку суспільства й людини і втілюються у результатах продуктивної діяльності; життя людей, яке виражається в найрізноманітніших моделях їхньої поведінки та засобах і продуктах їхньої діяльності: в ідеях, ідеалах, нормах та цінностях. Визначено, що комплексна багаторівнева система структури культури (загальнолюдська – елітарна, народна, масова) визначає її функціональне різноманіття. З'ясовано сутність та зміст духовної культури в контексті духовного зростання особистості. Охарактеризовано унікальність впливу духовної культури на особистість, активізацію її саморозвитку, самовдосконалення, самовизначення, духовного росту, забезпечення соціокультурного розвитку соціуму. Відповідне місце у нашому дослідженні посідає спроба знайти відповіді на питання щодо поняття «матеріальна культура» як певної сфери культури, що відрізняється від «духовної», як її знакової оболонки, матеріальної форми вираження духовних змістів. Доведено, що «матеріальна культура» не є тотожною ані матеріальному життю суспільства чи виробництву, ані матеріально-перетворюючій діяльності і містить у собі артефакти, які є продуктом людської діяльності, штучно створеною річчю, предметом, а також ідеєю, способом діяльності.

Ключові слова: культура, архітектоніка, артефакти, духовна культура, матеріальна культура.

The article discusses general scientific provisions regarding to the problem of culture. From the point of view of philosophy, psychology, cultural studies, pedagogical sources, the variety of approaches to defining the concept of “culture” has been updated. The architecture of culture, its conceptual and categorical apparatus is substantiated. It was established that nowadays it is customary to distinguish the following aspects of culture – genetic, axiological, humanistic, normative, sociological. It was established that the concept of “culture” is an ambiguous, polysemantic, multi-meaningful concept, which is characterized as a set of material and spiritual assets that reflecting the historically achieved level of development of society and human, all of this are embodied in the results of productive activity; people’s life, which is expressed in the most diverse models of their behavior and means and products of their activity: in ideas, ideals, norms and values. It was determined that a complex of the multi-level system of the structure of culture (universal – elite, popular, mass) determines its functional diversity. The essence and content of “spiritual culture” in the context of the spiritual growth of the individual is clarified. The uniqueness of the influence of spiritual culture on the personality, the activation of its self-development, self-improvement, self-determination, spiritual growth, and ensuring the socio-cultural development of society is characterized. An appropriate place in our research is an attempt to find answers to questions regarding the concept of “material culture”, as a certain sphere of culture, which differs from the spiritual, as its symbolic cover, the material form of expression of spiritual contents. It has been proven that “material culture” is not the same as the material life of society, or production, or material-transforming activity and includes artifacts (from the Latin arte – artificial, and factus – created) that are a product of human activity, an artificially created thing, a subject, as well as an idea, a method of activity.

Key words: culture, architectonics, spiritual culture, material culture, artifacts.

Постановка проблеми. Соціальна напруга, події сьогодення та кризові явища у соціально-політичному та економічному житті в Україні, деконструкція усталених цінностей загострили проблему культури особистості, що являє собою сукупність матеріальних та духовних цінностей та пронизує всі аспекти життєдіяльності. Важливість про-

блеми культури аргументується в законах України «Про культуру» (№ 2778–VI), «Про освіту» (№ 2145–VIII від 02.10.2021), «Про професійний розвиток працівників» (4312–VI від 27.12.2019), «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні» (№ 2998–XII від 22.05.2021), Національній доктрині розвитку освіти в Україні в XXI сто-

літті (№ 347/2002 від 17.04.2002), Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова Українська школа» на період до 2029 року» (№ 988-р від 14.12.2016). Тому вбачаємо за необхідне здійснити характеристику основних категорій поняття «культура» з позицій різних рівнів наукового пізнання.

Аналіз досліджень із проблеми. Науковий інтерес для дослідження викликають праці вчених щодо багатогранності трактування архітекτονіки культури: у філософському антропологічному В. Андрущенко, І. Бичко, І. Зязюна, О. Михайличенко, Г. Падалки, І. Пардера, М. Поповича, О. Рудницької, О. Семашко та ін.; історико-соціальному Е. Маркаряна; аксіолого-акмеологічному І. Вайнберга; соціально-розвивальному У. Бекета, А. Радкліфф Брауна, К. Юнга та ін. Культуру як сукупність матеріальних і духовних надбань досліджували А. Воронін, С. Гончаренко, О. Соя, М. Ковтонюк та ін. Значення цінностей національної культури і мистецтва обґрунтовано у працях Г. Ващенко, Г. Костюшко, Ю. Руденко, М. Стельмаховича та ін. Соціальні та психологічні аспекти духовної культури висвітлено М. Боришевським, Б. Євтухом, О. Киричук, О. Семашко, Ж. Юзвак та ін. У дослідженнях І. Бежа, С. Гончаренка, О. Матвієнко, О. Пехоти, Т. Саєнко, В. Семиченко, С. Яшник, W. Furmanek, W. Sobczyk, W. Walat та ін. визначені якості, які слід удосконалювати у професійній підготовці майбутніх фахівців у вищій школі. Наукові роботи Н. Калашник, Т. Мороз, Ю. Пастухова, Н. Мамчур, Г. Шевченко та ін. звернені до національного та загальносвітового культурного досвіду. Академічну культуру модернізації освітніх систем вивчали R. Barnett, T. Becher, D. Rhode, O. Семиног, Н. Рідей, Н. Костриця, Є. Ляхович та ін. Питання фахової культури, її формування та розвитку стали об'єктом зацікавленості багатьох науковців, зокрема В. Кременя, В. Ткаченка, І. Зязюна, Ю. Палюхи, О. Салтовського, Б. Гаєвського, О. Романовського та ін.

Метою статті є розкриття сучасних аспектів особистостей архітекτονіки культури з позицій психолого-педагогічних поглядів.

Виклад основного матеріалу. Згідно з усіма мистецтвознавчими довідками, слово «культура» – термін семантично неоднозначний і полізмістовний, має латинське походження (від лат. “cultura” – обробка, виховання, розвиток) та охоплює все те, що визначає специфіку людського існування в навколишньому світі (працю, побут, політику, науку, освіту, мистецтво, мораль тощо).

Оцінка поняття «культура» з позицій різних рівнів наукового пізнання дає можливість найбільш повно врахувати всі його особливості. В основі розуміння цього поняття його філософське тлумачення як аналіз певних рис, характеристик, закономірностей суспільства; «зміст» або «спосіб буття» суспільства, всі види перетворювальної діяльності суспільства і людини разом з її результатами [17]. Психологічний словник трактує поняття «культура» як предметно-ціннісну форму освоювально-перетворювальної діяльності, в якій відображається історично виражений рівень розвитку суспільства і людини, породжується й утверджується людський сенс буття [13, с. 82]. У сучасних психологічних дослідженнях «культура» розглядається як сукупність соціальних норм і цінностей, що пов'язана з їх належністю до різних культурно-історичних епох, етносів і культурних практик [6, с. 155, 169]. Ідеї представників історичного опису переконують, що культура змінює людей, їхній рівень життя (творчий, моральний, естетичний, фізичний).

Надзвичайно важливим для нашого дослідження є врахування положень «архітекτονіки культури», що розкривають її структуру: цінності, норми, менталітет, традиції, інновації, коди, знаки; види культурної діяльності – освітню, наукову, мистецьку, літературну, міфологічну, моральну, релігійну, політичну, правову, громадянську, конфесійну, особистісну; форми – духовну і матеріальну; розповсюдження – спеціалізоване та повсякденне.

Уточнимо наше розуміння поняття «культура», що спирається на низку численних праць з такої проблеми. Наука оперує кількома визначеннями терміна «культура», серед них – сукупність матеріальних і духовних надбань, що відбивають історично досягнутий рівень розвитку суспільства й людини і втілюються у результатах продуктивної діяльності (А. Воронін, С. Гончаренко, О. Соя, М. Ковтонюк); показник стану морального здоров'я суспільства, рівень економічних і політичних свобод, його духовного потенціалу (В. Гузь); способи та технологія людської діяльності в усіх сферах; галузь духовного життя людей (А. Могильний, Б. Єрасова); національна свідомість, духовна єдність поколінь (В. Верховинець, П. Павлюк); особливий рівень цілісного всеохоплювального ставлення до навколишнього світу; вільна самореалізація і самовизначення особистості в різних видах діяльності (А. Комарова, В. Самохвалова); інтегрована якість особистості, що є основою її здатності до сприймання, оцінювання пре-

красного і потворного, високого і низького, трагічного і комічного; створення естетичних цінностей у житті й мистецтві (Л. Михайлова, Л. Побережна); формування умінь щодо знаходження оптимальної форми перетворення дійсності (Г. Беленька); успадковані винаходи, речі, технічні процеси, ідеї, звичаї і цінності (Б. Малиновський); середовище, в якому зростає особистість (П. Брук); «компетентність», «грамотність», «освіченість», «вихованість» (Б. Мещерякова, В. Зинченко); загальна культура індивідуального мовлення носіїв конкретної мови (І. Гамрецький); реалізація особистості в культурі думки, культурі праці й культурі мови (В. Русанівський, А. Юдіна); середовище, в якому зростає особистість (П. Брук); домінуюча рушійна сила, що лежить в основі самоідентифікації нації та через яку визначається її менталітет (Д. Арнольд); естетична цілісність особистості (Г. Рід); вірування, естетичні смаки, знання, професійна майстерність і всякого роду звичаї (А. Радклифф-Браун); комплекс значущих систем розвитку особистості (Д. Лотон); творчий потенціал особистості як транслятор накопичених історією духовних цінностей, формування людини в історичному процесі її розвитку як суб'єкта духовної діяльності (Чжу Цзюньцяо).

Вагомим є доповнення, зроблене Д. Погорілим, Є. Подольською, В. Лихвар, про сутність, місце та значення культури у суспільстві, що дає змогу дослідити її основні аспекти як: суспільно-соціальне явище, що відображає духовне життя людини; творчий процес, спрямований на пізнання людиною навколишнього світу і самої себе у світі, де домінує наука і мистецтво; самопізнання людини, набуття світоглядних установок; сутність матеріальних і духовних цінностей особистості; правила і норми поведінки; фактор формування людських сутнісних сил, людяності, реорганізації її природжених захоплень, потреб, емоцій на справжні людські [11, с. 18].

Можна погодитися з дослідниками М. Межувим, В. Табачковським з тим, що культура представлена в продуктах матеріальної та духовної праці.

За дослідженнями В. Папушіної, духовна культура стала об'єктом самостійного наукового пізнання у XVIII ст. [8, с. 61]. С. Чукут доводить, що духовна культура, з одного боку, народжена церковними Соборами, з іншого – сукупністю вчень Біблії, яка відмовляється від наукових фактів [16]. За визначенням С. Гончаренка, «сукупність матеріальних і духовних надбань відображає історично досягнутий рівень розвитку суспільства й людини та вті-

люються в результатах продуктивної діяльності» [1, с. 182]. Вагомим є доповнення, зроблене М. Заковичем, що для матеріальної культури характерним є досягнення матеріального виробництва, особистісної культури та культури побуту. Духовна культура, на думку М. Заковича, передбачає систему, що складається з пізнавальної (наука, освіта, філософія), моральної, художньої, правової, педагогічної та релігійної культури [3, с.18]. Г. Ріккерт вказує на зв'язок матеріальної і духовної культури як такої, що «безпосередньо створений людиною, яка діяла відповідно до поставленої мети» [14, с. 55]. С. Кримський розглядає культуру в більш широкому контексті як синергетизм матеріальної і духовної культури, що «оптимізує людський фактор соціального буття і стверджує людинорозмірний світ, структурований за модулями творчості і свободи та альтернативний будь-якій механістичності» [5, с. 132–136]. В. Сабадуха вважає, що змінити пріоритет матеріального на пріоритет духовного – означає подолати панівне положення у суспільстві людини маси [15, с. 153–160].

Ідеї Є. Подольської, В. Лихвар, К. Іванової переконують у тому, що матеріальна культура не тотожна ні життю суспільства, ні виробництву, ні перетворюючій діяльності; при цьому духовна культура є результатом різних форм діяльності людей: пізнавальної, інтелектуальної, філософської, моральної, художньої, правової, педагогічної, релігійної [11, с. 15].

У результаті різноспрямованих наукових розвідок Г. Дворецька збагатила поняття про матеріальне і духовне, як-то: матеріальна культура – артефакти (від лат. *arte* – штучний, *factus* – створений), які мають цінність і символізм для людини; духовна – нематеріальні об'єкти, створені розумом і почуттями людини (мова, знання, традиції, міфи, символи) [2, с. 223]; продуктом людської діяльності (І. Кравченко); а також ідея, штучно створена річ, предмет (Є. Подольська, В. Лихвар, К. Іванова); думки людини (Ю. Нікіщенко); винайдені ідеї та образи (графічні, образотворчі, звукові, електронні записи); одомашнені тварини та відселектовані рослини (О. Шпенглер).

Підтримуємо точку зору А. Пашук у тому, що духовні цінності не існують без матеріального складника, а матеріальні – стануть складниками культури у випадку, якщо візьмуть на себе функцію носіїв соціальної інформації [9, с. 15–16]. Водночас М. Бровко вказує на умовність поділу культури на два складники: матеріальної або духовної життєдіяльності. Л. Мемфорд вважає культуру єдиним про-

цесом взаємодії. М. Попович зауважує, що «нелогічно зараховувати знаряддя праці до матеріальної культури, а їх виготовлення та використання – до духовної» [12]. Подібний підхід пропонує С. Кримський, який зазначає, що синкретизм матеріальної і духовної культури об'єднує досягнення в усіх сферах життєдіяльності суспільства [5].

Аналізуючи об'єктивні та суб'єктивні чинники, які впливають на формування духовної культури особистості, науковці пов'язують їх з культурними формами, які здебільшого спрямовані на виробництво знань, цінностей та ідеалів, і найменш зорієнтовані на безпосереднє обслуговування практичних потреб людини. Дж. Манетті зазначає, що людина є творцем, результатами творчої діяльності якого виступають «численні діяння розуму й рук «наш живопис, наша скульптура, наші мистецтва, наші науки, наша мудрість...» [7, с. 24]. О. Рудницька, В. Лозовий, Д. Чесноков пов'язують духовну культуру з формуванням ціннісних орієнтирів, досягненнями науки, мистецтвом, освітою. Л. Паньків, беручи за основу могутній пізнавальний і виховний потенціал духовного життя людини, її внутрішнього світу, стверджує, що культура створює, зберігає, транслює світові, загальнолюдські цінності у художніх образах і через них впливає на свідомість людини. М. Кравець, В. Лихвар, О. Семашко, Д. Погорілий, В. Піча, Є. Подольська, В. Лихвар довели, що первісним у реалізації духовного складника є проєкт, втілений внаслідок розумової діяльності особистості. На роль культури у формуванні духовних цінностей вказує Н. Зеленська: «Культура є найважливішою складовою частиною духовного обличчя особистості. Від її наявності та ступеня розвитку в людині залежить її інтелігентність, творча

спрямованість зусиль і діяльності, особлива натхненність спрямованостей до світу та інших людей» [4, с. 76]. Н. Бутенко розглядає духовну культуру як отримання ціннісного досвіду, що впливає на здібності до творчої діяльності людини. Р. Вечірко, Т. Гриценко, М. Лукашевич особливою сферою духовного рівня спілкування вважають національну культуру. І. Лященко, О. Найдено, В. Новайчук вказують на роль народної культури (обряди, звичаї, міфи, повір'я, легенди, фольклор) у формуванні духовних цінностей. За словами В. Лозового, духовна культура є тією сферою діяльності, яка пов'язана зі свідомістю, духом, його формуванням, розвитком і вдосконаленням.

Беручи за основу спільність культурних цінностей, В. Андрущенко, Є. Головаха, П. Кононенко, С. Рядова, М. Шульга підрозділяють культуру на: світову, загальнолюдську, національну, етнічну, міську, сільську, молодіжну, особистісну, культуру сім'ї.

Висновки. Багатоаспектність визначення терміна «культура» дала нам змогу розкрити сучасні особливості та визначити структурно-логічну будову архітекtonіки культури, її понятійно-категоріального апарату. Констатовано, що «культура» – це явище неоднозначне та багатоаспектне, трактується як система, що історично розвивається, як система створених людиною матеріальних і духовних цінностей, соціокультурних норм і шляхів її поширення та споживання, а також процес самореалізації і саморозкриття потенціалу особистості та суспільства в різних сферах життя. Подальшого вивчення потребують питання архітекtonіки культури та її соціально-пізнавального функціонального призначення, закономірностей культурної місії педагогічних працівників.

Література:

1. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 374 с.
2. Дворецька Г.В. Соціологія : навчальний посібник. Київ, 2002. 472 с.
3. Закович М.М. Культурологія: українська та зарубіжна культура : навчальний посібник. Київ, 2007. 567 с.
4. Зеленська О.М. Аналіз результатів пілотного дослідження щодо визначення рівня сформованості полікультурної компетентності курсантів. *Педагогічний дискурс* : збірник наукових праць. Хмельницький : ХГПА, 2008. С. 48–53.
5. Кримський С.Б. Наука як феномен культури. *Наука і культура: Україна* : щорічник. Вип. 21. Київ : Тов-во «Знання Української СРР», 1987. С. 132–136.
6. Kroeber A.L., Kluckhohn C. Culture. Critical Review of Concepts and Definitions. *Papers of the Peabody Museum of American Archeology and Ethnology*. Cambridge, 1952. P. 155–169.
7. Лю Сін'ятін. Виховання естетичної культури майбутніх хореографів у позааудиторній діяльності університету : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Уман. держ. пед. ун-т ім. П. Тичини, 2017. 217 с.
8. Папушина В.А. Теоретичні і методичні засади формування естетичної культури майбутніх учителів української мови і літератури : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Тернопіль. нац пед. ун-т ім. В. Гнатюка, Тернопіль, 2021. 560 с.

9. Пашук А. Філософський світогляд Івана Франка. Львів : Видавн. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2007. С. 15–16
10. Погорілий Д.Є., Подольська Є.А., Лихвар В.Д. Культурологія: 100 питань – 100 відповідей : навчальний посібник. Київ, 2008. 240 с.
11. Подольська Є.А., Лихвар В.Д., Іванова К.А. Культурологія : навчальний посібник. Київ, 2005. 392 с.
12. Попович М.В. Культура в розмаїтості понять, явищ і схем поступу. *Енциклопедія історії України*. Київ, 2008. Т. 5. С. 477–478.
13. Психологічний словник / за ред. В.І. Войтка. Київ : Вища школа, 1982. 216 с.
14. Риккерт Г. Введение в трансцендентальную философию. Киев, 1904.
15. Сабадуха В.О. Пріоритет духовного над матеріальним як онтологічна засада життєдіяльності людини і суспільства. *Практична філософія*. 2014. № 3. С. 153–160.
16. Чукут С.А. Генеза духовної культури (управлінський вимір). Київ. 1999. С. 34–47.
17. Шинкарук В.І. Філософський енциклопедичний словник. Київ : Абрис, 2002. 379 с.

References:

1. Honcharenko, S.U. (1997). *Ukrainskiy pedahohichniy slovnyk [Ukrainian pedagogical dictionary]*. Kyiv: Lybid, 1997. 374 s.
2. Dvoretzka, H.V. (2002). *Sotsiologhiia [Sociology]*: Kyiv [in Ukrainian].
3. Zakovych, M.M. (2007). *Kulturolohiia [Culturology]*. Kyiv [in Ukrainian].
4. Zelenska, O.M. (2008). *Analiz rezultativ pilotnoho doslidzhennia shchodo vyznachennia rivnia sformovanosti polikulturnoi kompetentnosti kursantiv*. Khmelnytskyi: KhHPA [in Ukrainian].
5. Krymskyi, S.B. (1987). Nauka yak fenomen kultury [Science as a cultural phenomenon]. *Nauka i kultura – Science and culture*, 21, 132–136 [in Ukrainian].
6. Kroeber, A.L., Kluckhohn, S. (1952). *Culture. Critical Review of Concepts and Definitions. Papers of the Peabody Museum of American Archeology and Ethnology*. Cambridge, P. 155–169 [in English].
7. Liu, Sintin (2017). *Vykhovannia estetychnoyi kultury maybutnikh khoreohrafiv u pozaaudytorniy diialnosti universytetu [Education of the aesthetic culture of future choreographers in extracurricular activities of the university]. Extended abstract of candidate's thesis*. Uman: Uman. derzh. ped. un-t im P. Tychyny [in Ukrainian].
8. Papushyna, V.A. (2021). *Teoretychni i metodychni zasady formuvannia estetychnoi kultury mayybutnikh uchyteliv ukrayinskoïyi movy i literatury [Theoretical and methodological principles of the formation of the aesthetic culture of future teachers of the Ukrainian language and literature]. Extended abstract of Doctor's thesis*. Ternopil: nat. ped. V. Hnatiuka un-t [in Ukrainian].
9. Pashuk, A. (2007). *Filosofskyi svitohliad Ivana Franka [Philosophical worldview of Ivan Franko]*. Lviv [in Ukrainian].
10. Pohorilyi D.Ye., Podolska, Ye.A., & Lykhvar, V.D. (2008). *Kulturolohiia 100 pytan – 100 vidpovidei [Cultural studies: 100 questions – 100 answers]*. Kyiv [in Ukrainian].
11. Podolska, Ye.A., Lykhvar, V.D., & Ivanova, K.A. (2005). *Kulturolohiia [Culturology]*. Lviv [in Ukrainian].
12. Popovych, M.V. (2008). *Kultura v rozmayitosti poniat, yavyshch i skhem postupu [Culture in a variety of concepts, phenomena and schemes]*. Kyiv [in Ukrainian].
13. Voytka, V.I. (Eds.). (1982). *Psykhologichniy slovnyk [Psychological dictionary]*. Kyiv [in Ukrainian].
14. Rykkert, H. (1904). *Vvedenye v transtsendentalnuii fylosofyiu [Introduction to transcendental philosophy]*. Kyiv [in Ukrainian].
15. Sabadukha, V.O. (2014). *Priorytet dukhovnoho nad materialnym yak ontologichna zasada [The priority of the spiritual over the material as the ontological basis of human and social life]. Praktychna filofosfia – Practical philosophy*, 3, 153–160 [in Ukrainian].
16. Chukut, S.A. (1999). *Heneza dukhovnoi kultury (upravlinskyi vymir) [Genesis of spiritual culture (administrative dimension)]*. Kyiv [in Ukrainian].
17. Shynkaruk, V.I. (2002). *Filosofskyi entsyklopedychnyi slovnyk [Philosophical encyclopedic dictionary]*. Kyiv [in Ukrainian].

UDC 796

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2023.1.6>

Dawid CZARNECKI

kandydat nauk o bezpieczeństwie

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdańsk, Polska

Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Tadeusza Kostyushka, 11, Lwów, 79000, Ukraina

ORCID: 0000-0002-6953-3951

Dariusz V. SKALSKI

doktor pedagogicznych nauk, kandydat nauk o kulturze fizycznej, profesor

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdańsk, Polska

Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Tadeusza Kostyushka, 11, Lwów, 79000, Ukraina

ORCID: 0000-0003-3280-3724

Dorota JABŁOŃSKA-MAZUREK

kandydat nauk artystyczne sztuki muzyczne

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdańsk, Polska

Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, Tadeusza Kostyushka, 11, Lwów, 79000, Ukraina

ORCID: 0000-0002-8856-0576

David CZARNECKI

Candidate Of Security Sciences

Academy of Physical Education and Sport Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdansk, Poland

Lviv State University of Physical Culture named after. Ivan Boberski, Tadeusza Kostyushka Str., 11, Lviv, 79000

Ukraine

ORCID: 0000-0002-6953-3951

Dariusz V. SKALSKI

Doctor of Pedagogical Sciences, Candidate of Physical Culture Sciences, Professor

Academy of Physical Education and Sport Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdansk, Poland

Lviv State University of Physical Culture named after. Ivan Boberski, Tadeusza Kostyushka Str., 11, Lviv, 79000

Ukraine

ORCID: 0000-0003-3280-3724

Dorota JABŁOŃSKA-MAZUREK

Candidate of Sciences Artistic Musical Arts

Academy of Physical Education and Sport Jędrzeja Śniadeckiego, Kazimierza Górskiego 1, 80-336, Gdansk, Poland

Lviv State University of Physical Culture named after. Ivan Boberski, Tadeusza Kostyushka Str., 11, Lviv, 79000

Ukraine

ORCID: 0000-0002-8856-0576

PROZDROWOTNE ASPEKTY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ OSÓB STARSZYCH

PRO-HEALTH ASPECTS OF MOBILITY ACTIVITY OF OLDER PERSONS

***Streszczenie.** Starzenie się ludności Europy i Polski jest prawdopodobnie najważniejszym wyzwaniem zdrowotnym i społeczno-politycznym nadchodzących lat. Przewiduje się, że w 2050 roku osoby w wieku 60–79 lat będą stanowić jedną czwartą całej ludności Unii Europejskiej. Utrzymanie na odpowiednim poziomie stanu zdrowia, samodzielności i niezależności osób starszych staje się wielkim wyzwaniem. Jest to nie tylko wyzwanie dla zdrowia publicznego, ale*

również ogromny problem społeczno-ekonomiczny. Typową sytuacją w wieku starszym jest występowanie często kilku chorób jednocześnie. Dodatkowo sytuację komplikuje postępowanie szeregu zmian degeneracyjnych, dotyczących niemal wszystkich układów i funkcji ustroju, pogarszających możliwość funkcjonowania i rehabilitacji. Podejmowanie zagadnień dotyczących seniorów staje się istotne co najmniej z kilku powodów. Do najważniejszych należą: zwiększająca się liczba osób w podeszłym wieku, panujący powszechnie kult człowieka sprawnego i niezależnego materialnie (całkowicie niepokrywający się z rzeczywistością geriatryczną), konieczność kształcenia profesjonalistów dla pomocy lub wsparcia potrzebujących oraz potrzeba zmian mentalnych społeczeństwa dotyczących procesu starzenia się i samej starości. Aktywność ruchowa jest niezbędnym warunkiem utrzymania zdrowia, stymuluje prawidłowy rozwój fizyczny, psychiczny, społeczny i duchowy każdego człowieka. Zmniejsza negatywny wpływ nadmiaru stresu na organizm, zapobiega występowaniu zaburzeń układu ruchu, a także zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby cywilizacyjne. Ruch jest najskuteczniejszym lekiem oraz istotnym elementem zdrowego stylu życia [19]. Wszelkie ćwiczenia uprawiane z właściwą intensywnością są dla człowieka w każdym wieku swoistym dobrodziejstwem [8].

Słowa kluczowe: sport, kultura fizyczna, sprawność fizyczna, wychowanie fizyczne.

Summary. The ageing of Europe's population and Polish is probably the most important health and socio-political challenge of the coming years. In 2050, people aged 60-79 are projected to make up a quarter of the total population of the European Union. Maintaining the health, independence and independence of the elderly at an appropriate level becomes a great challenge. This is not only a public health challenge, but also a huge socio-economic problem. A typical situation in old age is often the occurrence of several diseases at the same time. The most important are: the increasing number of elderly people, the widespread cult of a fit and materially independent man (completely incompatible with geriatric reality), the need to educate professionals to help or support those in need, and the need for mental changes in society regarding the aging process and old age itself.

Physical activity is a necessary condition for maintaining health, it stimulates the proper physical, mental, social and spiritual development of every person. It reduces the negative impact of excess stress on the body, prevents the occurrence of disorders of the musculoskeletal system, and also reduces the risk of developing civilization diseases. Exercise is the most effective medicine and an essential element of a healthy lifestyle [19]. All exercises practiced with the right intensity are a kind of boon for a person of all ages.

Key words: sport, physical culture, physical fitness, physical education.

Wstęp

Ruch jest niezbędny w życiu człowieka, wpływa korzystnie na psychikę, poprawę ogólnej sprawności układu ruchu i innych układów, poprawę metabolizmu, jak również warunkuje prawidłowy rozwój somatyczny. Jest on wykorzystywany w profilaktyce zdrowia, profilaktyce leczniczej, stanowi podstawę zajęć wychowania fizycznego, rekreacji, turystyki, korekcji wad postawy i kinezyterapii [13]. Aktywność ruchowa jest niezbędna do prawidłowego działania procesów metabolicznych i fizjologicznych. Rezygnacja z aktywności ruchowej może prowadzić do cukrzycy, otyłości, chorób serca i układu krążenia, a także zmian w obrębie stawów i kręgosłupa [15]. Systematycznie podejmowana aktywność ruchowa jest dowodem na dbałość o zdrowie, jego zachowanie i przywracanie, a także ułatwia człowiekowi osiągnięcie życiowych priorytetów.

Aktywność ruchowa osób starszych

Aktywność ruchowa jest nierozdzielny i integralnym elementem zdrowia każdego człowieka, a zarazem stanowi jedną z fundamentalnych potrzeb człowieka, a szczególnie rozwijających się dzieci i młodzieży. Pozwala ona również w skuteczny i łatwy sposób radzić sobie ze stresem oraz zapewnić niezbędną człowiekowi pogodę ducha, poprzez podniesienie w obiegu krwi endorfiny- hormonu szczęścia [1]. Zgodnie z definicją przedstawioną przez M. Tyszkową [18] „aktywność ruchowa to wszelkie funkcjonowanie organizmu zarówno

fizjologiczne, jak i psychiczne”. Z. Drozdowski określił ją „jako całokształt zachowań i możliwości ruchowych ludzkiego organizmu związany z różnymi sposobami i formami przemieszczania się osobnika w przestrzeni bądź też przemieszczania się w stosunku do siebie różnych części ciała”. Autor wymienia pięć rodzajów aktywności ruchowej: zawodową, rekreacyjną, samoobsługową, rehabilitacyjną i sportową [10]. Według C.J. Carspersen aktywność fizyczna „jest pracą mięśni charakteryzującą się ponadspoczynkowym wydatkiem energii [2]. Aktywność fizyczna według J. Drabik uznawana jest za jeden z pozytywnych mierników zdrowia człowieka, zazwyczaj im wyższy jej poziom, tym lepsze zdrowie [9]. Jest determinantem rozwoju sprawności i wydolności fizycznej, których określony poziom jest niezbędny do tego, aby radzić sobie w codziennym życiu. W ostatnich latach można dostrzec zmianę w sposobie myślenia o aktywności fizycznej i reorientacji w podejmowaniu sprawności fizycznej. W Stanach Zjednoczonych powstała koncepcja health-related fitness, w której zwraca się uwagę na komponenty sprawności fizycznej związane ze zdrowiem. Według E.T. Howleya i B.D. Franksa celem sprawności fizycznej jest pozytywne zdrowie fizyczne, które warunkuje małe ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych. Według najbardziej aktualnych trendów tak rozumiana sprawność fizyczna ma być źródłem i warunkiem satysfakcjonującego życia, a nie tylko celem samym w sobie – osiągniętym w działaniu ruchowym [11].

Ruch jest zasadniczym przejawem życia i jednocześnie środkiem do kompleksowego rozwoju osobowości. Człowiek potrzebuje aktywności ruchowej tak samo jak powietrza i pokarmu. Odgrywa to szczególnie ważną rolę u dzieci, które znajdują się w momencie intensywnego rozwoju, rośnięcia, doskonalenia oraz wzmacniania. W rozwoju dziecka ruch jest podstawowym bodźcem, dzięki któremu młody organizm poznaje otoczenie oraz opanowuje nowe umiejętności. Aktywność ruchowa wpływa korzystnie nie tylko na szereg właściwości fizycznych, ale także adaptacyjnych, odpornościowych oraz na prawidłowy szlak procesów metabolicznych organizmu. W sferze psychicznej i społecznej wspomaga uzyskanie cech nieodzownych w życiu dorosłego człowieka, takich jak równowaga emocjonalna, zdolność psychicznej adaptacji do zmiennych warunków czy odporność na stres. [6].

Aby zachować dobrą kondycję psychofizyczną niezbędna jest umiarkowana aktywność ruchowa wpisana na stałe w styl życia człowieka. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób starszych [16]. Specjaliści uważają, że zmiany inwolucyjne mogą być spowolnione przez regularne ćwiczenia fizyczne i racjonalne odżywianie [4]. Liczne badania w zakresie kultury fizycznej i medycyny sportu wskazują, że rekreacyjna aktywność ruchowa uprawiana systematycznie do późnych lat życia wpływa korzystnie na poziom wszelkiej aktywności życiowej [7]. W Polsce, podobnie jak w innych krajach Europy Zachodniej, społeczeństwo systematycznie się starzeje. Według demografów w wieku 2030 liczba osób w wieku powyżej 60 lat osiągnie 24% [16]. Ludzie nie tylko chcą żyć dłużej, ale również utrzymywać do późnej starości niezależność oraz dobrą jakość stylu życia. Pędich trafnie stwierdził, że wyzwaniem XIX wieku było dożycie do starości, XX – zagwarantowanie starości, a XXI wieku wypełnienie starości, czyli działanie idące w kierunku dodawania życia do lat, a nie tylko lat do życia [17]. Uczestnictwo ludzi dorosłych, a tym bardziej po 60 roku życia, w rekreacji ruchowej jest sporadyczne, nieregularne i dalekie od ilościowych porównań europejskich. Aktywność ruchowa jest prawie nieobecna w stylu życia dorosłych Polaków [3]. Styl życia polskich seniorów określa się jako bierny i monotony [12].

Ludzie coraz częściej zdają sobie sprawę z konieczności podejmowania działań zapobiegających określonym chorobom. Chcieliby się cieszyć dobrym zdrowiem i samopoczuciem do późnych lat życia, ale nie wiedzą jakie podjąć działania,

żeby urzeczywistnić te pragnienia. Małe zainteresowania rekreacją brak motywacji oraz potrzeb jej uprawiania w przypadku osób starszych wynikają przede wszystkim z niewiedzy lub niedostatecznej informacji co do prozdrowotnej roli właściwie prowadzonej aktywności a także z braku przyjemnych doznań wynikających z samego uczestnictwa w tego typu zajęciach. Uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora czy emeryta lub inne organizacje bądź placówki skupiające osoby starsze w ofercie programowej dla swoich słuchaczy, członków zaczynają uwzględniać regularne zajęcia ruchowe najczęściej w formie gimnastyki usprawniającej [14]. Tak więc, ważne jest, aby promować aktywność ruchową w tej grupie wieku zachęcać, rozmiłować osoby starsze do systematycznych działań rekreacyjnych [15].

Cel pracy

Celem pracy jest ukazanie ilościowych i jakościowych aspektów prozdrowotnych aktywności ruchowej w opinii osób starszych zamieszkałych w powiecie tczewskim.

Metoda badań, materiał i narzędzia badawcze

Badania przeprowadzono wśród 65 osób w wieku 58–80 lat zamieszkałych w powiecie tczewskim w południowej części województwa pomorskiego. Średnia wieku wyniosła 65,9 lat. Wśród badanych 52% ogółu stanowiły kobiety, a 44% mężczyźni. W grupie badawczej było: 51,6% osób będących aktualnie w związku małżeńskim; 29,1% wdów i wdowców; 13,1% panien i kawalerów. Około 67% mieszka z rodziną a pozostali samotnie. Nieco ponad połowa (51,8%) ankietowanych legitymowała się wykształceniem średnim, 1/3 wyższym. Wykształcenie zawodowe posiadało 9,4% respondentów, nieliczni (5,7%) podstawowe. Prawie dla wszystkich (91,6%) głównym źródłem utrzymania jest emerytura. Mały odsetek (6,7%) utrzymuje się z renty, a tylko 2,4% pracuje na pełnym etacie. Większość badanych (53,4%) swoją sytuację materialną określiło jako średnią. Są też tacy (16%), którzy ocenili poniżej średniej. Osób nie narzekających na tę sferę życia, było 18,9%. Prawie 1/3 ankietowanych przyznała, że w przeszłości uprawiała sport wyczynowo, a rekreacyjnie regularnie 38,6%. W pracy posłużono się kwestionariuszem ankiety zawierającym 25 pytań (większości zamknięte). Pytania dotyczyły poszczególnych elementów stylu życia ze szczególnym wyeksponowaniem znaczenia i roli aktywności ruchowej osób starszych. W odniesieniu do aktywności ruchowej uwzględniono jej miejsce w stylu życia, miejsce w czasie wolnym, form, motywów podejmowania i odnoszonych korzyści.

Analiza wyników

Wyniki badań Analizując odpowiedzi na pytanie dotyczące zachowań zdrowotnych w ramach stylu życia sporządzono hierarchię wartości. Na pierwszym miejscu osoby starsze umieściły systematyczną aktywność ruchową, za nią pozytywne relacje z otoczeniem i racjonalne odżywianie. W dalszej kolejności znalazł się optymizm życiowy i poczucie bezpieczeństwa, a eliminowanie używek, odpowiedni sen i racjonalne zagospodarowanie czasu wolnego dopełniają hierarchii. Na podstawie wyników zawartych w tabeli I, zauważamy, że najbardziej ulubionym zajęciem badanej grupy w czasie wolnym jest aktywność ruchowa (55%). Dużą popularnością wśród wielu innych sposobów spędzania czasu wolnego cieszy się czytanie (55%) i pomoc rodzinie (37,5%) i oglądanie telewizji (34,4%). Informacje uzyskane na temat znaczenia aktywności ruchowej w życiu badanych wskazują, iż zajmuje ona więcej miejsca niż w badaniach innych autorów. Systematyczną aktywność ruchową 3 razy i więcej w tygodniu podejmuje zdecydowana większość badanych (55%), pozostali dwa razy w tygodniu (24,5%) i jeden raz w tygodniu (3,8%). Od zawsze ćwiczy, ale teraz mniej intensywnie przyznaje prawie połowa seniorów (49,1%). Pozostali ćwiczą regularnie od pół roku do dwóch lat. Z deklaracji badanych wynika, że uprawiają przede wszystkim gimnastykę usprawniającą (78,1%), spacer (53%), jazdę na rowerze (49,2%), prace na działce (48%) (tab. II).

Aktywność ruchową ankietowani podejmują najczęściej w sali (w klubie) (73,6%), następnie na pływalni (52,8%), na działce (39,6%), w terenie (28,3%), w domu (22,6%) oraz w parku (15,1%). Badani najczęściej ćwiczą (68,0%) w grupie zorganizowanej. Podejmują również ćwiczenia indywidualnie (20,8%), w towarzystwie znajomych (17,0%) i również z rodziną (13,2%) a dla niektórych (15,1%) jest to obojętne z kim mają ćwiczyć. Na pytanie kto lub co inspirowuje badane osoby starsze do aktywności ruchowej udzielono różnych odpowiedzi. Najczęściej jest to samodzielna, świadoma decyzja (70%). Udział lekarza w zachęcaniu do aktywności ruchowej jest niewielki (14,2%). Dla zdecydowanej większości badanych seniorów (79,2%) motywem podejmowania aktywności ruchowej jest wzmocnienie zdrowia i poprawa sprawności fizycznej (80%) (tab. III). Badani respondenci przyznali, że czerpią wiele korzyści o charakterze fizycznym, psychicznym i społecznym. Najczęściej odczuwaną korzyścią jest wzmocnienie zdrowia, poprawa sprawności fizycznej, relaks, możliwość kontaktu z

innymi ludźmi oraz wiele innych (tab. IV). Poproszono ankietowanych o ocenę swojej sprawności. Według uzyskanych danych okazuje się, że większość (62,5%) jest sprawna a 32,0% umiarkowanie sprawna. Większość (72%) nie zgłasza trudności w wykonywaniu codziennych trudności, pozostali zgłaszają, ale są samodzielni. Badanych dodatkowo zapytano czy osoby starsze są uświadamiane o prozdrowotnym oddziaływaniu aktywności ruchowej. Większość (61,4%) wypowiedziała się o niewystarczającym uświadamianiu osób starszych, mniejsza grupa (32,2%) o wystarczającym uświadamianiu, a 7,4% nie ma zdania na ten temat.

Tabela I.
Czynności zajmujące najwięcej czasu w ciągu dnia

Rodzaj czynności	N	%
Rozwiązywanie krzyżówek	17	33%
Prace domowe	13	22,5%
Pomoc rodzinie	22	37,5%
Aktywność ruchowa	30	55%
Oglądanie telewizji	32	34,4%
Spotkania	16	32%
Czytanie	21	41%
Zajęcia hobbyistyczne	7	10%
Inne	1	3%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Tabela II.
Formy aktywności ruchowej badanych

Rodzaj czynności	N	%
Spacer	34	53%
Jazda na rowerze	25	49,2%
Prace na działce	29	48%
Ćwiczenia siłowe	1	2%
Gimnastyka	38	78,1%
Tańce	2	4%
Biegi	1	4%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Tabela III.
Motywy podejmowania aktywności ruchowej przez badanych

Rodzaj czynności	N	%
Wyjść z domu	15	30%
Zalecenia lekarza	9	14,2%
Mam potrzebę	20	36%
Wzmocnić zdrowie	45	80%
Inne	2	4%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Tabela IV.
Korzyści czerpane z podejmowania aktywności ruchowej

Rodzaj czynności	N	%
Poprawa sylwetki	18	34%
Kontakt z innymi ludźmi	21	40%
Mile spędzony czas	14	27%
Minimalizacja stresu	6	13%
Wzmocnienie zdrowia	41	74,1%
Poprawa sprawności fizycznej	33	62%
Kontakt z naturą	16	33,5%

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonego badania

Podsumowanie

Pozytywne efekty regularnej aktywności fizycznej obejmują zarówno psychiczne, fizyczne, jak i społeczne aspekty życia. Istnieje coraz więcej dowodów wskazujących na to, że aktywność fizyczna może w pewien sposób zapobiegać lub opóźniać wystąpieniu demencji czy depresji. Reasumując, systematyczna aktywność ruchowa umożliwia poprawę efektywności działań profilaktyczno-leczniczych chorób sercowo-naczyniowych w celu zmniejszenia umieralności, a zwłaszcza jak najdłuższego utrzymania sprawności fizycznej i umysłowej osób w starszym wieku.

Bibliografia

1. Bodys-Cupak I, Grochowska A, Prochowska M (2012). *Aktywność fizyczna gimnazjalistów a wybrane wyznaczniki ich stanu zdrowia*. Probl Hig Epidemiol.
2. Caspersen C.J (1985): *Physical activity and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*, Public Health Reports.
3. Charzewski J., 1995, Aktywność sportowa Polaków. AWF Warszawa.
4. Charzewski J. (red.), 2001, Problemy starzenia. Czwarte warsztaty antropologiczne. AWF Warszawa.
5. Danielewicz J., (2007) Prozdrowotne aspekty aktywności ruchowej osób starszych, [w:] Kultura fizyczna i zdrowotna w życiu współczesnego człowieka pod red., A. Kazimierczak, A. Makarczuk, A. Maszorek-Szymala, Łódź.
6. Delewski A, Napierała M, Pezala M, Zukow. (2014) *Aktywność fizyczna młodzieży z gimnazjum w Nowym Dworze*. Journal of Health Sciences.
7. Demianiuk H., 1996, Aktywność fizyczna jako jeden z czynników długowieczności. (w:) Sport, rekreacja ruchowa, turystyka. PWD, Ławica, Poznań.
8. Derbich J. (2016) *Aktywność ruchowa dla zdrowia w każdym wieku*, [w:] *Aktywność ruchowa ludzi w każdym wieku*, D. Umiastowska (red.), Wydawnictwo Promocyjne „Albatros”, Szczecin.
9. Drabik J. (1997) *Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka*, Wydawnictwo AWF, Warszawa.
10. Drozdowski Z. (1992) *W sprawie podziału motoryczności i człowieka uwag kilka*, Kultura Fizyczna.
11. Forołowicz T. (2001) *Ku edukacji zdrowotnej: Karetą sprawności i zdrowia*, [w:] *Zdrowie: istota, diagnostyka i strategie zdrowotne*, I. Murawow (red.), Wydawnictwo ITE.
12. Hallicy M. i J., 2002, Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych. W: Polska starość. Red.B. Synak. Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego. Gdańsk.
13. Kasperska K., Smolis-Bąk E., Białoszewski D. (2014) *Metodyka nauczania ruchu. Usprawnienia pacjentów na zajęciach grupowych*, Oficyna Wydawnicza WUM, Warszawa.
14. Kozdroń E., 2004, Program rekreacji ruchowej osób starszych. AWF Warszawa.
15. Olejniczak M., *Aktywność fizyczna jest zdrowa! Czy wiesz, dlaczego?* <http://zdrowie.gazeta.pl/>
16. Osiński W., 2005, Starzenie się osobnika i populacji a aktywność fizyczna. (w:) Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce. (red.) Z. Kubińska, B. Bergier. PWSZZ, Biała Podlaska.
17. Pędich W., 1992, Miejsce człowieka starego w społeczeństwie XXI wieku. (w:) Refleksje nad starością – aspekty społeczne, edukacyjne i estetyczne. PTG Oddział w Łodzi, Zakłady Oświaty Dorosłych, Łódź.
18. Tyszkowa M. (1977) *Aktywność i działalność dzieci i młodzieży*, WSiP, Warszawa.
19. Umiastowska D., Szczepanowska E., (2005) *Opinie studentów wychowania fizycznego i fizjoterapii o podejmowaniu udziału w różnych formach aktywności ruchowej (doniesienie z badań)*, Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Prace Instytutu Kultury Fizycznej.

УДК 37.091.212:159.955-028.43

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.ped.2023.1.7>**Тетяна ШВЕЦЬ**

кандидат педагогічних наук, заступник директора з науково-методичної роботи Приватної школи «Афіни», вул. А. Головка, 13/1, Київ, Україна, 03110

ORCID: 0000-0002-9713-7817

Tetiana SHVETS

Candidate of Pedagogical Sciences, Deputy Director for Scientific and Methodological Work of the Private School "Athens", A. Holovka str., 13/1, Kyiv, Ukraine, 03110

ORCID: 0000-0002-9713-7817

СТАРШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК ЯК СЕНСИТИВНИЙ ПЕРІОД ДЛЯ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНО-ОСОБИСТІСНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

SENIOR SCHOOL AGE AS A SENSITIVE PERIOD FOR THE DEVELOPMENT OF SOCIO-PERSONAL COMPETENCES

Актуальність дослідження визначається завданнями, відповідними провідним напрямкам Закону України «Про освіту» (2017) та Концепції Нової української школи (2016), де пріоритетами визначено формування ключових компетентностей у підготовці конкурентоздатної особистості XXI століття: всебічно розвиненої, з критичним мисленням, патріота з активною громадянською позицією, інноватора, здатного змінювати навколишній світ та вчитися впродовж життя.

Метою статті є аналіз сучасних наукових досліджень, що присвячені характеристиці особистісних психологічних новоутворень в учнів старших класів у контексті розвитку їхньої соціально-особистісної компетентності. У статті використано теоретичний метод дослідження, а саме: проведено аналіз наукових джерел, узагальнення та систематизацію наукових даних щодо характеристики сенситивного періоду для розвитку соціально-особистісної компетентності учнів старших класів.

Автором розглянуті соціальні та особистісні зміни юнаків, а саме: зміни ціннісних орієнтацій, побудову життєвих цілей та планів, мотивації успіху, самовизначення та самореалізацію, критичного та креативного мислення, комунікативних навичок та співпраці, рефлексії тощо. У статті зазначено, що центральним новоутворенням особистості у ранній юності є готовність дитини до життєвого самовизначення, що спрямовується ціннісними орієнтаціями, практичною, комунікативною, творчою діяльністю, де головним смислотворювальним мотивом кожного виду діяльності є мотив самореалізації у цій діяльності, який необхідно усвідомити. Автором охарактеризовані всі новоутворення старших підлітків у контексті складників соціально-особистісної компетентності.

У статті теоретичне дослідження підтверджує припущення, що такі складники соціально-особистісної компетентності, як критичне та креативне мислення, комунікативні навички, здатність до співпраці та самовизначення в юнацькому віці, зазнають змін (інколи досить значних). Таким чином, період навчання у старших класах є більш сенситивним щодо впливів на розвиток усіх компонентів соціально-особистісної компетентності.

Ключові слова: соціально-особистісна компетентність, старший шкільний вік, критичне мислення, креативне мислення, комунікативні навички, співпраця, самовизначення.

The relevance of the study is determined by the tasks corresponding to the leading directions of the Law of Ukraine "On Education" (2017) and the concept of the New Ukrainian School (2016), where priorities are determined by the formation of key competences in the education of the competitive individual of the 21st century: a comprehensively developed person with critical thinking, a patriot with an active civil position, an innovator capable of changing the world and learning throughout life.

The purpose of the article is to analyze modern scientific research, which is devoted to the characteristics of personal psychological developments in senior students in the context of the development of their social and personal competence. The article uses the theoretical research method, namely: analysis of scientific sources, generalization and systematization of scientific data on the characteristics of a sensitive period for the development of social and personal competence of senior students.

The author considers social and personal changes in young people, namely: changes in value orientations, construction of life goals and plans, motivation of success, self-determination and self-realization, critical and creative thinking, communicative skills and cooperation, reflection, etc. The article states that the central development of personality in early adolescence is the child's readiness for life self-determination, which is directed by value orientations, practical, communicative, creative activity, where the main meaningful motive of each activity is the motive of self-realization in this activity, which is necessary to comprehend. The author describes all developments of older teenagers in the context of components of social and personal competences.

In the article, theoretical study confirms that such components of social and personal competence as critical and creative thinking, communication skills, ability to cooperate and self-determination at adolescence undergo changes (sometimes quite significant). Thus, the period of study in the upper classes is more sensitive to the influence on the development of all components of social and personal competence.

Key words: socio-personal competence, senior school age, critical thinking, creative thinking, communication skills, cooperation, self-determination.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми розвитку соціально-особистісної компетентності учнів старших класів зумовлена сучасними тенденціями в освіті. Зарубіжні дослідники освітніми трендами до 2030 року визначають тотальну цифровізацію; навчання на основі компетентностей; розвиток м'яких навичок; активне навчання через проекти; індивідуалізацію або адаптивне навчання, яке передбачає створення для кожного учня чи студента індивідуальної освітньої програми; виховання характеру та моральне виховання, що сприяє покращенню академічних успіхів учнів та студентів, підвищенню їхньої проактивності, соціальної згуртованості тощо [30].

Наголошується, що школа втратила функцію надання знань, її завдання змінюються, школа перетворюється на місце для успішної реалізації потенціалу особистості у майбутньому. Сьогодні відбувається трансформація шкільної освіти на компетентнісних засадах. Концепція нової української школи враховує та передбачає запровадження компетентнісного підходу до навчання у школах і передбачає низку ключових компетентностей, серед яких: громадянські та соціальні компетентності, пов'язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту та здорового способу життя, з усвідомленням рівних прав і можливостей [16].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемами дослідження соціальних та особистісних компетентностей учнів займалися вітчизняні вчені: Д. Бех, Н. Бібік, Л. Ващенко, І. Гарбузюк, Н. Гавриш, М. Докторович, І. Ермаков, Л. Коваль, О. Мельниченко, О. Овчарук, В. Шахрай, О. Шевченко та ін. Серед зарубіжних дослідників варто відзначити М. Аргайла, Д. Гоулмана, М. Кемпла, К. Монахана, Х. Хан та ін.

Старший шкільний вік як сенситивний період для розвитку соціально-особистісної компетентності учнів розглядався у працях О. Докукіної, Н. Волошиної, Ю. Лець, І. Беґа, М. Боришевського, С. Терна, О. Крюкової, А. Широких, Г. Шолом.

Однак недостатня увага приділена дослідженню особливостей розвитку соціально-особистісної компетентності учнів старших класів з точки зору соціальних та психологічних змін, які виникають на конкретному віковому етапі юнацтва і є найважливішими детермінантами становлення особистості.

Мета статті. Метою статті є аналіз сучасних наукових досліджень, що присвячені характеристиці особистісних психологічних новоутворень в учнів старших класів у кон-

тексті розвитку їхньої соціально-особистісної компетентності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Згідно з вітчизняною періодизацією, учнів старших класів відносимо до ранньої юності (15–17 років). Такий період становить частину розгорнутого перехідного етапу від підліткового віку до самостійного дорослого життя, відповідно сутністю соціально-особистісної компетентності цього вікового етапу є дорослішання. У вітчизняній психології юність розглядається як період самовизначення, набуття психічної, громадянської зрілості, формування світогляду, моральної свідомості і самосвідомості [17].

Останні дослідження фіксують, що сучасні учні набувають нових позитивних характеристик порівняно з підлітками кінця ХХ століття, а саме: соціальну активність, суб'єктність, прагнення до самовираження, самоствердження, самореалізації, самоосвіти, до власного пошуку розв'язання комунікативних, ціннісно-сміслових, навчальних та інших різнопланових завдань, автономії (відсутність сліпого наслідування і поклоніння авторитетам, критичність мислення тощо) та особистісно-суб'єктний ресурс, який забезпечує ці процеси (самодостатність, самовпевненість, відсутність комплексів, самостійність, оптимізм тощо). Одночасно спостерігається наявність і негативних характеристик: моральний та духовний нігілізм, культ матеріальних цінностей, знецінення моральних цінностей, зневажливе ставлення до норм моралі [25, с. 146].

На думку В. Токаревої [24, с. 237], новоутворення раннього юнацького віку умовно можна поєднати у групи:

1) Комплекс новоутворень, пов'язаних із самовизначенням. Головною характеристикою віку є життєве, професійне та особистісно-сміслові самовизначення, потреба у ньому та готовність до нього, прагнення і здатність зайняти позицію самостійного суб'єкта самовизначення.

2) Комплекс новоутворень, пов'язаних із народженням «життєвої перспективи»: здатність будувати свої життєві плани; усвідомлення свого місця у майбутньому (самовизначення у цілях і перспективах свого життя). Розвиток пізнавальної сфери в ранній юності досягає рівня готовності особистості до виконання практично всіх видів розумової діяльності дорослих.

3) Комплекс новоутворень, пов'язаних із розвитком мотиваційної сфери: мрії й ідеали, ціннісні орієнтації, стійкий світогляд.

У цьому віці, на думку вчених, відбувається принципово важлива зміна в поглядах

на майбутнє, тепер предметом обмірковувань стає не тільки кінцевий результат, але і способи та шляхи його досягнення. Особливої складності набуває завдання професійного орієнтування у сучасних соціокультурних умовах, коли старші (батьки і вчителі) часто самі не впевнені в правильності своїх порад [16]. Розглянемо соціальні та особистісні зміни юнаків, а саме зміни ціннісних орієнтацій, побудову життєвих цілей та планів, мотивації успіху, самовизначення та самореалізацію, самооцінки та саморозвитку, критичного та креативного мислення, комунікативних навичок та співпраці, власної рефлексії тощо.

Центральним новоутворенням особистості у ранній юності є готовність учнів до життєвого самовизначення. Суттю самовизначення старшого підліткового віку є формування внутрішньої позиції дорослої людини, усвідомлення себе членом суспільства, необхідності вирішувати власне майбутнє [7, с. 34]. В цей період у юнаків з'являється усвідомлення мети і сенсу життя, стійкі ідеали і норми поведінки, принципи, переконання, особистісні цінності, усвідомлення своїх здібностей та інтересів [8, с. 73]. Психологічний зміст самовизначення розкривається через процеси самотворення і самореалізації, самоствердження і самовдосконалення, функціонування яких забезпечує саморегуляція особистості. Одночасно аналіз концепцій українських науковців щодо проблеми самореалізації учнів старших класів дозволяє зробити висновки про те, що цей процес можна розглядати як процес самоствердження власного «Я», який передбачає самоактуалізацію, самопізнання, самоосвіту і самовиховання [21].

Також психологічною особливістю раннього юнацького віку є спрямованість у майбутнє. Важливим чинником розвитку особистості в ранній юності є прагнення учнів старших класів будувати життєві плани, осмислювати побудову життєвої перспективи. Життєвий план відіграє надзвичайно важливу роль у становленні мотиваційної сфери, піднімаючи особистість на новий, більш високий рівень розвитку. М. Савчин зауважує, що на цьому віковому етапі відбувається формування механізму цілетворення, основними проявами якого є наявність у людини певного задуму, плану життя, певної мети, проекту цілі, загального досвіду свого буття [21, с. 132]. Життєві цілі та плани, ціннісні орієнтації є ядром життєвої перспективи. Життєва стратегія є сформованою, якщо у особистості наявні осмислені життєві цілі, ціннісні орієнтації та визначені життєві позиції [19; 20]. В учнів старших класів формується важлива

риса особистості – самоповага як узагальнена самооцінка. Самооцінка спонукає особистість до самовдосконалення, адже саме через усвідомлення внутрішніх протиріч або недоліків суб'єкт доходить висновку про необхідність внутрішніх змін [6, с. 64].

За твердженням Н. Волошиної, із розвитком загального інтелекту, сфери цінностей і саморегуляції в учнів старших класів розвивається їхня здатність до адекватної оцінки і прогнозу соціальних ситуацій, що відбувається завдяки розвитку комунікативних здібностей, які дозволяють їм реалізувати важливі для особистості потреби у спілкуванні та взаємодії з іншими людьми, успішно адаптуватися до реалій життя [4, с. 28].

Міжособистісна комунікація як складник соціально-особистісної компетентності має соціальну природу, її розвиток здійснюється у певному соціальному середовищі на основі психологічних особливостей особистості. Відповідно до проведеного аналізу робіт вітчизняних та зарубіжних науковців О. Ковальова робить висновки, що комунікативні навички розглядаються як: а) здатність особистості здійснювати продуктивну взаємодію; б) якості, необхідні для розуміння чужих і породження власних програм мовної поведінки; в) властивість людини орієнтуватися в тій чи іншій ситуації спілкування. Нам імпонує думка дослідниці, що комунікативні навички як складники соціально-особистісної компетентності містять у собі субкомпоненти: відносини із самим собою, міжособистісні відносини, відносини із суспільством [12, с. 7].

Важливими характеристиками учня старших класів і як особистості, і як суб'єкта навчальної діяльності є такі якості, як самостійність, упевненість у собі, відповідальність. Ці якості в комплексі можна розглядати як автономність [15, с. 48]. У соціально-особистісній компетентності автономія, яка проявляється через рефлексію, самоконтроль, самооцінку, у діяльності відображаються через комунікативні навички: співпрацю під час суспільної активності, розуміння і виконання соціальних ролей, дотримання соціальних норм у створенні стосунків [13, с. 29].

З огляду на те, що всі навички особистості впродовж життя змінюються та набувають якісно іншого характеру залежно від наявності і ступеня розвитку інших навичок, взаємодіють між собою, здійснюючи взаємовплив, особливо, коли йдеться про взаємозалежні навички, які спільно визначають успішність діяльності. Йдеться про взаємозв'язок комунікативних навичок та навичок співробітни-

цтва і взаємодії між людьми. Взаємодія – взаємозалежний обмін діями, організація людьми взаємних дій, спрямованих на реалізацію спільної діяльності. Під час взаємодії відбувається обмін діями, зароджуються спорідненість, координація дій обох суб'єктів, а також стійкість їхніх інтересів, планування спільної діяльності, розподіл функцій тощо. За допомогою дій відбуваються взаємне регулювання, взаємний контроль, взаємовплив, взаємодопомога. Це означає участь кожного учасника взаємодії у розв'язанні спільного завдання з відповідним коригуванням своїх дій, врахуванням попереднього досвіду, активізацією власних здібностей і можливостей партнера. Спілкуючись, обмінюючись інформацією, людина виробляє форми і норми спільних дій, організовує і координує їх. Це забезпечує уникнення розриву між комунікацією і взаємодією [9].

Міжособистісна взаємодія в юнацькому віці відіграє значну роль, хоча і відрізняються двома протилежними тенденціями: розширенням сфери (збільшення кількості контактів, розширення меж спілкування), з одного боку, і зростаючою індивідуалізацією, відокремленням – з іншого. Саме в цей період загострюється потреба до відокремлення, прагнення захистити свій унікальний світ від вторгнення сторонніх і близьких людей для того, щоб через рефлексії зміцнити почуття особистості, щоб зберегти свою індивідуальність, реалізувати свої домагання на визнання. Відокремлення як засіб утримання дистанції у разі взаємодії з іншими дозволяє молодій людині «зберігати своє обличчя» на емоційному та раціональному рівні спілкування [1]. За твердженням І. Бека, в юнацькому віці потреба в глибоких контактах стає особливо важливою, адже «прагнення молоді до усвідомлення своєї індивідуальності, до самовираження вимагає як дзеркала (іншого «Я»), так і вияву співучасті» [2, с. 83].

На комунікативну діяльність людини суттєво впливає рівень розвитку та стиль її мислення. Сприйняття юнаками навколишнього світу, усвідомлення того, що в ньому відбувається, впливає на їхню позицію стосовно комунікації. Процеси мислення в юнацькому віці проходять остаточний етап дозрівання, а розумова діяльність стає активнішою і більш самостійною. Характерними стають встановлення причинно-наслідкових зв'язків, критичність, систематичність мислення, самостійна творча діяльність. Зміни, що відбуваються в когнітивних процесах, слугують передумовою виникнення здатності до інтроспекції та рефлексії [11].

Крім того, ефективна комунікація залежить від того, наскільки людина правильно сприйняла або передала інформацію. Відповідно, комунікативна компетенція результативна лише в тому випадку, якщо людина володіє критичним мисленням. Оволодіння механізмами критичного мислення дозволяє учням старших класів самостійно вирішувати проблеми. Критичне мислення включає у себе процеси постановки мети, визначення проблеми, приведення аргументів, їх обґрунтування, пояснення та прогнозування наслідків прийнятих рішень, розробку критеріїв для оцінки рішень, аналіз та оцінку ситуацій [28, с. 42]. Компонентами критичного мислення можна вважати: рефлексію, що проявляється через самоконтроль і самооцінку, та дослідницьку компетентність, що проявляється через здатність до аналізу, синтезу, узагальнення, виявлення і формулювання проблем, здібність до прогнозування, моделювання ситуації та діяльності [27, с. 8].

За твердженням С. Терно, в юнаків відбуваються також зміни у змісті мислення: формуються ідеальні образи світу та сім'ї, які починають порівнюватися із реальністю. Зростає інтерес до соціальних, політичних та моральних проблем, формується концепція суспільства, його інститутів. Молода людина створює свої переконання стосовно політичної системи у соціальному, культурному та історичному контекстах. Учні старших класів починають критично переоцінювати і себе відповідно до якогось образу, набувають потребу в рефлексії, необхідності аналізувати власні розумові процеси [23, с. 66]. В юнацькому віці рефлексія дозволяє юнакам вийти за межі свого внутрішнього світу і зайняти позицію у цьому світі. Під час внутрішнього діалогу юнак відповідно до своїх переконань за рахунок рефлексивного мислення здійснює свій вибір. За допомогою внутрішнього мовлення юнаки усвідомлюють свої почуття, прагнення та наміри [22, с. 57].

Розгляд соціально-особистісної рефлексії як системного логічного аналізу досвіду самопізнання, власної системи соціальної взаємодії та ціннісно-сміслових основ, що відображають соціальні та індивідуальні орієнтири поведінки, протиріччя яких актуалізується у старшому шкільному віці, дозволив науковцям [14, с. 641] виділити такі її компоненти, як: 1) інтелектуальна рефлексія; 2) особистісна рефлексія; 3) рефлексія у спілкуванні; 4) рефлексія у соціальній взаємодії; 5) рефлексія у соціальній сфері. Застосування соціально-особистісної рефлексії передбачає: аналіз шляхів самореалізації та суспільної

системи цінностей; синтез (доопрацювання власної системи цінностей і співвіднесення її із суспільною системою цінностей); життєве планування (пошук і вибір шляхів самоактуалізації і саморозвитку у соціально прийнятній парадигмі).

Розвинена рефлексія дає можливість не тільки розуміти власні переживання, потреби, але й одночасно аналізувати свої потреби та вчинки. Рефлексії виводять молоду людину за межі її внутрішнього світу і дозволяють знайти свою позицію у навколишньому світі. Вирішальним у цей час стає динаміка «внутрішньої позиції» особистості. «Внутрішня позиція» передбачає сформованість та появу особистісних переконань, що зумовлює певну структуру ставлення особистості до навколишнього світу, оточуючих людей і до себе [5, с. 19].

Розвиток мислення тісно пов'язаний з розвитком творчих здібностей особистості юнака. На думку вчених, складниками дивергентного мислення учнів старших класів є: багатство думок, здатність створювати нові ідеї; гнучкість, швидкість мислення, прийняття різноманітних рішень, уміння змінювати спрямованість мислення; оригінальність, здатність знаходити нові, незвичайні комбінації, встановлювати віддалені зв'язки між предметами, звичаями, готовність до незвичайних ситуацій учнями старших класів [26]. У сучасних зарубіжних та вітчизняних дослідженнях креативне мислення розглядається як умова саморозвитку молоді на когнітивному, вольовому, моральному та поведінковому рівнях, потенціал, внутрішній ресурс, життєтворча динамічна спрямованість осо-

бистості, що забезпечує їй здатність до творчості, саморозвитку, успішної самореалізації у всіх сферах життєдіяльності [3]. Старший підлітковий вік у певному розумінні є унікальним, адже розвиток складників креативності дитини – креативного мислення, креативної уяви та креативної грамотності – перебуває на стадії активного формування [18]. Відповідно до проведених досліджень визначено, що у період юнацького віку на основі «загальної» креативності формується спеціалізована креативність: здатність до творчості, що пов'язана зі специфічною сферою діяльності людини. У період 15–17 років зростання креативності старших підлітків можна пояснити відчуттям свободи, яка розуміється ними як здатність долати перешкоди, діяти не лише за відомими еталонами, стереотипами, алгоритмами, а згідно з індивідуально неповторними ситуаціями [29].

Висновки. Отже, теоретичним дослідженням підтверджено припущення, що більшість компонентів соціально-особистісної компетентності: критичне та креативне мислення, комунікативні навички, здатність до співпраці та самовизначення в юнацькому віці зазнають змін (інколи досить значних) та розвитку порівняно з молодшим підлітковим віком. Таким чином, період навчання у старших класах є більш сенситивним щодо впливів на розвиток всіх компонентів соціально-особистісної компетентності. Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у пошуках відповідних педагогічних технологій, методів, форм і прийомів для розвитку соціально-особистісної компетентності учнів старших класів.

Література:

1. Баркова Д.Ю., Нудель В.О. Особливості прояву емоційної сфери особистості у формуванні міжособистісних стосунків у юнацькому віці. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2013. Вип. 19. С. 23–29.
2. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання : науково-методичний посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 204 с.
3. Бондар І.В. Психолого-педагогічні аспекти формування креативності старшокласників в процесі навчання історії. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2018. VI (74). С. 12–15.
4. Волошина Н.В. Формування комунікативних здібностей старшокласників : дис. ... канд. психол. наук. Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2008. 232 с.
5. Гаркуша І.В., Крижановський А.Є. Самоактуалізація, самовизначення та самореалізація як рушійна сила кар'єрної спрямованості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. Педагогічні науки. 2020. № 2 (20). С. 17–22.
6. Діяльнісна самореалізація особистості в освітньому просторі : монографія / за ред. С.Д. Максименка. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 262 с.
7. Докторович М.О. Формування соціальної компетентності старшого підлітка з неповної сім'ї : дис. ... канд. пед. наук. Інститут проблем виховання АПН України. Київ, 2007. 208 с.
8. Доукіна О.М. Сутність та особливості самовизначення старшокласників. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2011. № 2 (15). С. 72–79.
9. Долинська Л.В. Психологія конфлікту : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2011. 304 с.
10. Киричук О.В., Роменець В.А. Основи психології : підручник. Київ : Либідь, 1995. 632 с.

11. Каряка І.В., Дайлідоніс А.О., Коваленко О.О. Психологічні особливості прояву стилів мислення в процесі комунікативної діяльності юнаків. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 2. С. 120–125.
12. Ковальова О.А. Психологічні особливості розвитку соціально-комунікативної компетентності вчителя : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ін-т обдарован. дитини НАПН України. Переяслав-Хмельницький, 2018. 24 с.
13. Ковальова О.А. Модель соціально-комунікативної компетентності. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 11 (30). С. 27–33.
14. Крюкова О.В. Соціальна рефлексія як складник соціального розвитку особистості. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2019. № 16. С. 636–642.
15. Лець Ю.А. Особистісне самовизначення старшокласника в системі розвивального навчання : дис. ... канд. психол. наук. Харк. нац. ун-т ім. В.Н. Каразіна. Харків, 2008. 189 с.
16. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи: ухвалено рішенням Колегії МОН України 20.10.2016 р. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/pova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення: 21.05.2022).
17. Павелків Р.В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор-Видавництво, 2015. 469 с.
18. Павленко В.В. Особливості розвитку креативності дітей підліткового віку. *Професійна освіта в умовах інтеграційних процесів: теорія і практика* : збірник наукових праць / за заг. редакцією проф. Вітвицької С.С., доц. Колесник Н.Є. Житомир, 2017. У 2-х ч. Ч. I. 312 с. С. 89–94.
19. Паламарчук О.М. Психологічні особливості ресурсного забезпечення розвитку соціальної компетентності студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. Т. 1. С. 162–167.
20. Пирог Г.В. Зв'язок життєвих стратегій сучасної молоді з психологічним віком: теоретичні аспекти. *Сучасні наукові дослідження в психології та педагогіці – прогрес майбутнього* : збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції. Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки», 2018. С. 22–25.
21. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навчальний посібник. 3-тє вид, перероб., допов. Київ : Академія, 2017. 366 с.
22. Соболева К.В. Психологічні особливості децентрації у ранньому юнацькому віці : дис. канд. псих. наук. Київ, 2015. 273 с.
23. Терно С.О. Розвиток критичного мислення старшокласників у процесі навчання історії. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2011. 275 с.
24. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова і педагогічна психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2017. 549 с.
25. Шамне А.В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітково-юнацькому віці : монографія. Київ : ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2015. 397 с.
26. Широких А.О. Психологічні чинники життєвого проектування в юнацькому віці : дис. ... д-ра філософії. Рівнен. держ. гуманітар. ун-т. Рівне, 2020. 224 с.
27. Шолом Г.І. Розвиток критичного мислення старшокласників в процесі навчання інформатики : автореферат дис. ... канд. пед. наук. Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2013. 20 с.
28. Цьома Н.С. Розвиток критичного мислення майбутніх кваліфікованих робітників у процесі вивчення інформатичних дисциплін. Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми. 2020. 276 с.
29. Ярушина Т.А. Вікові та статеві особливості креативності у підлітковому віці. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2011. № 2 (2). С. 160–165.
30. Marschall Carla and Crawford Elizabeth. A vision of transformative education. 2021. URL: <https://www.gettingsmart.com/2021/09/22/a-vision-for-transformative-education/> (дата звернення: 03.01.2023).

References:

1. Barkova, D.Yu., Nudel, V.O. (2013). Osoblyvosti proiavu emotsiinoi sfery osobystosti u formuvanni mizhosobystisnykh stosunkiv u yunatskomu vitsi [Peculiarities of the manifestation of the emotional sphere of the personality in the formation of interpersonal relations in youth]. *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu. Seriya "Pedagogika i psykholohiia"*. Vyp. 19. S. 23–29 [in Ukrainian].
2. Bekh, I.D. (1998). Osobystisno zoriientovane vykhovannia: naukovy-metodychnyi posibnyk [Personal oriented education: Scientific method. manual]. Kyiv: IZMN. 204 s. [in Ukrainian].
3. Bondar, I.V. (2018). Psykholoho-pedahohichni aspekty formuvannia kreatyvnosti starshoklasnykiv v protsesi navchannia istorii [Psychological and pedagogical aspects of the formation of creativity of high school students in the process of learning history]. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. VI (74). S. 12–15 [in Ukrainian].
4. Voloshyna, N.V. (2008). Formuvannia komunikatyvnykh zdibnostei starshoklasnykiv [Formation of communicative abilities of high school students]: dys. ... kand. psykhol. nauk. Kyivskyi natsionalnyi un-t im. Tarasa Shevchenka. Kyiv, 232 s. [in Ukrainian].

5. Harkusha, I.V., Kryzhanovskyi, A.Ye. (2020). Samoaktualizatsiia, samovyznachennia ta samorealizatsiia yak rushiina syia kariernoï spriamovanosti [Self-actualization, self-determination and self-realization as a driving force of career orientation]. *Visnyk universytetu imeni Alfreda Nobelia. Seriiia «Pedahohika i psykhohihiia». Pedahohichni nauky*. № 2 (20). S. 17–22 [in Ukrainian].
6. Diialnisna samorealizatsiia osobystosti v osvithomu prostori: monohrafiia (2017) [Active self-realization of the individual in the educational space: monograph] / za red. S.D. Maksymenka. Kyiv: Vydavnychi Dim «Slovo». 262 s. [in Ukrainian].
7. Doktorovych, M.O. (2007). Formuvannia sotsialnoi kompetentnosti starshoho pidlitka z nepovnoi simi [Formation of social competence of an older teenager from a single-parent family]: dys... kand. ped. nauk. Instytut problem vykhovannia APN Ukrainy. Kyiv. 208 s. [in Ukrainian].
8. Dokukina, O.M. (2011). Sutnist ta osoblyvosti samovyznachennia starshoklasnykiv [The essence and features of self-determination of high school students]. *Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi*. 2 (15). S. 72–79 [in Ukrainian].
9. Dolynska, L.V. (2011) *Psykhohihiia konfliktu: navchalnyi posibnyk* [Psychology of conflict: a study guide]. Kyiv: Karavela. 304 s. [in Ukrainian].
10. Kyrychuk, O.V., Romenets, V.A. (1995). *Osnovy psykhohihi: pidruchnyk* [Basics of psychology: textbook]. Kyiv: Lybid. 632 s. [in Ukrainian].
11. Kariaka I.V., Dailidonis, A.O., Kovalenko, O.O. (2020). Psykhohichni osoblyvosti proiavu styliv myslennia v protsesi komunikativnoi diialnosti yunakiv [Psychological features of the manifestation of thinking styles in the process of young people's communicative activity]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykhohihi*. № 2. S. 120–125 [in Ukrainian].
12. Kovalova, O.A. (2018). Psykhohichni osoblyvosti rozvytku sotsialno-komunikativnoi kompetentnosti vchytelia [Psychological features of the development of social and communicative competence of the teacher]: avtoref. dys. ... kand. psykh. nauk. In-t obdarovan. dytyny NAPN Ukrainy. Pereiaslav-Khmelnitskyi. 24 s. [in Ukrainian].
13. Kovalova, O.A. (2014). Model sotsialno-komunikativnoi kompetentnosti [Model of social and communicative competence]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti*. № 11 (30). S. 27–33 [in Ukrainian].
14. Kriukova, O.V. (2019). Sotsialna refleksiiia yak skladnyk sotsialnoho rozvytku osobystosti [Social reflection as a component of social development of the individual]. *Zbirnyk naukovykh prats «Problemy suchasnoi psykhohihi»*. № 16. S. 636–642 [in Ukrainian].
15. Lets, Yu.A. (2008). Osobystisne samovyznachennia starshoklasnyka v systemi rozvyvalnoho navchannia [Personal self-determination of a high school student in the system of developmental education]: dys. ... kand. psykh. nauk. Khark. nats. un-t im. V.N. Karazina. Kharkiv. 189 s. [in Ukrainian].
16. Nova ukrainska shkola: kontseptualni zasady reformuvannia serednoi shkoly: ukhvaleno rishenniam Kolehii MON Ukrainy 20.10.2016 r. [New Ukrainian school: conceptual principles of secondary school reform: adopted by the decision of the Board of the Ministry of Education and Culture of Ukraine]. Retrieved from: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (Last accessed: 21.05.2022) [in Ukrainian].
17. Pavelkiv, R.V. (2015). *Vikova psykhohihi: pidruchnyk* [Age psychology: textbook]. Kyiv: Kondor-Vydavnytstvo. 469 s. [in Ukrainian].
18. Pavlenko, V.V. (2017). Osoblyvosti rozvytku kreatyvnosti ditei pidlitkovoho viku [Peculiarities of the development of creativity of teenage children]. *Profesiina osvita v umovakh intehratsiinykh protsesiv: teoriia i praktyka: zbirnyk naukovykh prats / za zah. redaktsiieiu prof. Vitvytskoi S.S., dots. Kolesnyk N.Ie.* Zhytomyr. U 2-kh ch. Ch. I. 312 s. S. 89–94 [in Ukrainian].
19. Palamarchuk, O.M. (2019). Psykhohichni osoblyvosti resursnoho zabezpechennia rozvytku sotsialnoi kompetentnosti studentskoi molodi [Psychological features of resource support for the development of social competence of student youth]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykhohihi*. № 1. T. 1. S. 162–167 [in Ukrainian].
20. Pyroh, H.V. (2018). Zviazok zhyttievych stratehii suchasnoi molodi z psykhohichnym vikom: teoretychni aspekty [The relationship between life strategies of modern youth and psychological age: theoretical aspects]. *Suchasni naukovy doslidzhennia v psykhohihi ta pedahohitsi – prohres maibutnoho: zbirnyk naukovykh robit uchasykiv mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. Odesa: HO «Pivdenna fundatsiia pedahohiky». S. 22–25 [in Ukrainian].
21. Savchyn, M.V., Vasylenko, L.P. (2017). *Vikova psykhohihi: navchalnyi posibnyk* [Age psychology: manual]. 3-tie vyd., pererob., dopov. Kyiv: Akademiia. 366 s. [in Ukrainian].
22. Sobolieva, K.V. (2015). Psykhohichni osoblyvosti detsentratsii u rannomu yunatskomu vitsi [Psychological features of decentration in early youth]: dys. kand. psykh. nauk. Kyiv. 273 s. [in Ukrainian].
23. Terno, S.O. (2011). Rozvytok krytychnoho myslennia starshoklasnykiv u protsesi navchannia istorii [Development of critical thinking of high school students in the process of learning history]. *Zaporizhzhia: Zaporizkyi natsionalnyi universytet*. 275 s. [in Ukrainian].
24. Tokareva, N.M., Shamne, A.V. (2017). *Vikova i pedahohichna psykhohihi: pidruchnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv* [Age and pedagogical psychology: a textbook]. Kyiv. 549 s. [in Ukrainian].

25. Shamne, A.V. (2015). *Teoriia ta praktyka psykhosotsialnoho rozvytku u pidlitkovo-yunatskomu vitsi: monohrafiia* [Theory and practice of psychosocial development in adolescence: monograph]. Kyiv: TOV VNP «Interservis». 397 s. [in Ukrainian].
26. Shyrokykh, A.O. (2020). *Psykhologichni chynnyky zhyttievoho proektuvannia v yunatskomu vitsi* [Psychological factors of life planning in youth]: dys. ... d-ra filosofii. Rivnen. derzh. humanitar. un-t. Rivne. 224 s. [in Ukrainian].
27. Sholom, H.I. (2013). *Rozvytok krytychnoho myslennia starshoklasnykiv v protsesi navchannia informatyky* [Development of critical thinking of high school students in the process of learning computer science]: avtoreferat dys. ... kand. ped. nauk. Nats ped. un-t im. M.P. Drahomanova. Kyiv. 20 s. [in Ukrainian].
28. Tsoma, N.S. (2020). *Rozvytok krytychnoho myslennia maibutnikh kvalifikovanykh robitnykiv u protsesi vyvchennia informatychnykh dystsyplin* [Development of critical thinking of future skilled workers in the process of studying informatics disciplines]. Sumskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni A.S. Makarenka. Sumy. 276 s. [in Ukrainian].
29. Yarushyna, T.A. (2011). *Vikovi ta statevi osoblyvosti kreatyvnosti u pidlitkovomu vitsi* [Age and gender characteristics of creativity in adolescence]. *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu imeni Alfreda Nobelia. Seriia «Pedahohika i psykhologhiia»*. № 2 (2). S. 160–165 [in Ukrainian].
30. Marschall Carla and Crawford Elizabeth. (2021). A vision of transformative education. Retrieved from: <https://www.gettingsmart.com/2021/09/22/a-vision-for-transformative-education/> (Last accessed: 03.01.2023) [in English].

НОТАТКИ

Наукове видання

**НАУКОВІ ПРАЦІ
МІЖРЕГІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ
ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ**

Випуск 1 (54), 2023

Видання виходить 6 разів на рік

Коректор *Я. І. Вишнякова*
Комп'ютерне верстання *Ю. В. Ковальчук*

Підписано до друку 02.03.2023 р.
Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 6,05.
Наклад 100 прим. Замовлення № 0523/347

Надруковано: Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Телефони: +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.