

УДК 378.015.31: 613

П. В. Ярошенко, Н. О. Гайдук

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Останнім часом відбулося різке зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм на перший план висувуються проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. У загальному комплексі умов, які визначають рівень здоров'я сучасного студентства, першочергового значення набуває їхній здоровий спосіб життя [1]. На жаль, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення, зокрема молоді.

Проведені авторами дослідження свідчать, що майже у всіх країнах студенти визначаються як групи підвищеного ризику, у студентів значно частіше, ніж у молодих людей інших соціальних груп того ж віку спостерігається істотне погіршення стану здоров'я. У результаті щорічних оглядів студентів різних вищих навчальних закладів України було встановлено, що 70-80% першокурсників мають відхилення у стані здоров'я. Взагалі майже 90% студентської молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість. Збільшення вимог до рівня здоров'я підготовки фахівців, інтенсифікація навчального процесу, значні навантаження, виражене і тривале психоемоційне напруження часто призводять до перенапруження і зриву адаптаційних механізмів, розвитку патологічних функціональних відхилень і захворювань [2].

Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я, тому врахування особливостей способу життя, а саме фізичної активності і позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді.

Тривале використання методів, засобів та змісту занять з фізичного виховання в закладах освіти, їх освітньо-виховний потенціал не впливав належним чином на особистість і соціально-професійну готовність майбутніх спеціалістів, тобто не впливав на світогляд, формування переконань, ціннісних орієнтирів на фізичне культуру, активну позицію по відношенню до неї.

В останні роки значно зріс обсяг робіт, присвячених дослідженню ефективності впровадження діяльності, спрямованої на забезпечення здорового способу життя студентської молоді. Численні автори [3] зазначають, що здоровий спосіб життя, особливо для студентів в період навчання у вищих навчальних закладах, повинен стати щоденною потребою. Тільки виховання цієї потреби у студентські роки, дасть змогу забезпечити в майбутньому збереження здоров'я. Актуальність питання

формування та інтеграції навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладах обумовлена тим, що саме в цей період закладається фундамент здоров'я, який забезпечує психофізичну готовність майбутніх фахових спеціалістів до професійної готовності.

Формування здорового способу життя, здійснюється у процесі її соціалізації. Саме соціокультурне середовище, у тому числі сприяють становленню особистості в усіх її значущих проявах. Але поряд з цим вони обмежують той простір, у межах якого вона може виявити і реалізувати свою творчу людську сутність та індивідуальність. Дослідження зв'язку між формуванням здорового способу життя та особливостями соціокультурного середовища, особливо у промислових регіонах, що впливають на її готовність до перетворюючої, інноваційної діяльності належить до низки найбільш гострих і актуальних педагогічних проблем сьогодення.

Масштабність та багаторівнева складність творчого рішення проблеми формування здорового способу життя, крім іншого, мала своє відображення у різноманітній літературі, присвяченій не тільки навчальним заняттям педагогів, але й у їх позанавчальній діяльності.

У першу чергу це стосується формування культури здоров'я майбутніх педагогів, яке мало своє відображення в дослідженнях С. Авчиннікової, Г. Апанасенка, Г. Буліча, М. Віденського, В. Горашука, Г. Кривошеєвої, О. Міхеєнко, І. Муравова.

Здоровий спосіб життя та культура здоров'я молоді, як показали І. Амелеченко, Ю. Антіпов, В. Баранов, О. Брижаний, П. Віноградов, С. Волкова, О. Жабокрицька, О. Куц, С. Марчук, є найважливішим фактором розвитку кожної особистості; вони формуються як у процесі навчання, так і у наступній професійній діяльності спеціалістів, сприяючи їх фізичному та психоемоційному самовдосконаленню, створюючи необхідні умови для їх морального і креативного розвитку.

Більшість досліджень та науково-методичних видань, інформаційних джерел останнього десятиріччя, зорієнтовані переважно регіональні аспекти та позанавчальна діяльність, спрямовані на формування здорового способу життя.

Сучасний стан розвитку українського суспільства характеризується посиленням уваги соціуму до проблем стану здоров'я та якості життя підростаючих поколінь, а також до питань щодо формування повноцінної, гармонічної, всебічно розвиненої особистості, здатної адекватно сприймати великі традиції українського народу, його багату культуру, а також креативно збільшити матеріальні та духовні цінності, просуваючи нашу країну шляхом європейської та світової інтеграції.

У філософському розумінні спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні

цінності. Тобто поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.

Т. Бойченко зазначає, що здоров'я є багатомірний і цілісний феномен гармонійної життєдіяльності людини, що знаходить свій вияв через взаємоузгоджені стани, явища і процеси формування, зміцнення, збереження, споживання, відновлення, передачі фізичних, психічних, соціальних і духовних складових життя людини, суспільства в цілому.

Сучасні напрями формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів розроблені Н. Завидівською. На її думку, нова концепція фізкультурно-спортивної політики має орієнтуватися саме на формування здорового способу життя.

У дослідженні Н. П'ясецької розглядається проблема формування валеологічної культури майбутніх учителів у вищих закладах освіти. Метою цієї роботи є визначення педагогічних умов, що забезпечують ефективність формування валеологічної культури, де провідними інтегративними властивостями є валеологічна спрямованість особистості вчителя й цілісність його професійної діяльності. Результати дослідно-експериментальної роботи дозволили автору визначити сукупність педагогічних умов формування валеологічної культури, де однією з провідних є включення майбутнього вчителя в інноваційну діяльність, а інноваційне середовище стимулює індивіда до творчого валеологічного пошуку. Узагальнюючи висновки досліджень О. Ващенка, Л. Лахнової, С. Свириденко, В. Несторенко, Г. Голобородько, зазначимо, що їх думки щодо формування здорового способу життя збігаються в одному: цей процес треба починати як можна раніше з дошкільного та молодшого шкільного віку дитини.

Варто пам'ятати, що в цивілізованих країнах принцип природо-відповідності виховання має провідне значення.

З поняття «здоров'я» тісно пов'язане та часто вживається з поняттям «спосіб життя». Хоч у першій половині ХХ століття вже були роботи, присвячені цій темі, вважається, що мода на здоровий спосіб життя йде з США, починаючи з 70-х років. Це одна з найбільш важливих категорій, що включає уявлення про будь – який вид чи тип життєдіяльності людини. Ця категорія характеризується особливостями повсякденного життя людини, яке містить: трудову діяльність, спосіб проведення дозвілля, особливості побуту, задоволення як матеріальних, так і духовних потреб, участь у житті соціуму, норми та правила поведінки. Дослідники виділяють основні фактори, що визначають спосіб життя людини: рівень загальної культури та її освіченість; матеріальні умови життя; статеві, вікові та конституціональні особливості людини; стан здоров'я; характер екологічного оточення; особливості набутої професії та пов'язана з нею трудова діяльність; особливості сімейних стосунків та сімейного виховання; навички людини; можливості задоволення біологічних та соціальних потреб.

Спосіб життя включає три категорії: рівень життя, якість життя та стиль життя. Рівень життя – більш економічна категорія, виражається ступенем задоволення матеріальних, культурних та духовних потреб. Якість життя характеризує комфорт і задоволення людських потреб. Це визначення належить до соціологічних категорій. Стиль життя треба розуміти через поведінку людини. Це стандартні форми поведінки, під які підпорядковується психологія та психофізіологія особистості (соціально-психологічна категорія).

У сучасній парадигмі знань під способом життя розуміють стійкий, що склався під дією соціальних, культурних, матеріальних та професійних обставин, спосіб життєдіяльності, який проявляється в нормах спілкування, поведінці, складі мислення, традиціях [5]. При цьому виділяють економічну, соціологічну, соціально-психологічну складові категорії «спосіб життя». Визначаючи факторну вагу цих складових у формуванні здоров'я людини, необхідно виділити поняття «стиль життя». Саме він (стиль) носить персоніфікований характер і визначається історичними, національними традиціями, отриманою освітою та особистісними нахилами [4].

У сучасній соціальній практиці склалася думка і про структуру здорових звичок, що мають пряме відношення до здорового способу життя й здоров'я людини. До них зазвичай відносять: оптимальний руховий режим; тренування імунітету й загартовування; раціональне харчування; психофізіологічну регуляцію; раціонально організовану життєдіяльність; відсутність шкідливих звичок; здоров'я зберігаючу самоосвіту й самовиховання.

Аналіз основних компонентів здорового способу життя дозволяє стверджувати, що він має індивідуальний характер і здебільшого залежить від ціннісних орієнтацій людини, світогляду, культури, традицій, соціального та морального досвіду. Ціннісні орієнтації передбачають вільний вибір суспільних цінностей, на які особистість орієнтується та якими керується у своїй діяльності. При цьому базові компоненти здорового способу життя, як і природні фізичні чинники, не лікують у звичному розумінні, проте нормалізують, підтримують біологічні рухові, психоемоційні та інтелектуальні процеси, що притаманні цьому об'єкту.

Поняття «здоровий спосіб життя» інтегрує взаємозв'язок способу життя та здоров'я людини. Здоровий спосіб життя об'єднує всі умови, особистісні якості, процеси, тобто все, що допомагає нормальному функціонуванню людини в професійній, суспільній, побутовій сферах. Це визначення також виражає ставлення людини, орієнтир її діяльності щодо зміцнення та розвитку індивідуального та суспільного здоров'я. Здоров'я має бути найпершою потребою людини, але її задоволення носить складний, обумовлений характер і не завжди призводить до потрібного результату.

Здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційною сферою людини, з соціальними, фізичними можливостями та здібностями. Дуже важливо, що для того, щоб підтримувати здоров'я на оптимальному рівні, тільки уникати факторів ризику (алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія, нераціональне харчування) недостатньо, треба розвивати тенденції, які працюють на формування здорового способу життя й репрезентуються в різних факторах життя людини.

До основних принципів здорового способу життя належать:

- соціальні: спосіб життя повинний бути естетичним, моральним, вольовим;
- біологічні: спосіб життя повинний відповідати віковим особливостям, забезпеченням енергетично, зміцнюючим та ритмічним.

Реалізація цих принципів залежить від соціально-економічних заходів та формування моделей поведінки людини. Дотримання здорового способу життя передбачає:

- прагнення до фізичної досконалості;
- досягнення душевної, психічної гармонії в житті;
- забезпечення повноцінного харчування;
- виключення з життя самодеструктивної поведінки;
- дотримання правил особистої гігієни: очищення організму та його загартовування.

Таким чином, ми розглянули багато спроб видатних учених – психологів вибудувати завершену систему уявлень про здоров'я та здоровий спосіб життя. Але навіть переконливі моделі та еталони досліджень не в змозі включити багатоаспектність та комплексність цих понять.

Феноменологія здоров'я багатогранна. Вона зближує межі тілесного та духовного, біологічного та соціального, індивідуального та глобального.

Культурно-історичні епохи по-різному визначають сутність здоров'я та здорового способу життя. Ми звернули увагу на ті аспекти, що залишаються стабільними впродовж століть і мають надзвичайне значення для сьогодення, а саме:

- Цілісність людської особистості виявляється, насамперед, у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил підвищує резерви здоров'я, яке має специфіку проявлятися на фізичному, психологічному та соціальному рівнях.
- Спосіб життя у всі часи трактується як тип життєдіяльності людини, основними параметрами якого є праця, побут, суспільно – політична та культурна діяльність, різноманітні звички та поведінка. Якщо їх організація і зміст сприяють зміцненню здоров'я, то можна говорити про реалізацію здорового способу життя.

- Здоровий спосіб життя розглядаємо як сукупність видів діяльності, які забезпечують оптимальну взаємодію індивіда з навколишнім середовищем.

- Здоровий спосіб життя інтегрує взаємозв'язок здоров'я та способу життя, тісно пов'язаний з особистісно-мотиваційною сферою людини, соціальними, фізичними, психологічними можливостями та здібностями.

Результатом теоретичного дослідження стало структурування методологічної основи формування здорового способу життя людини в таких формах і підходах:

- Системна організація понять «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» дозволяє виокремити низку найбільш суттєвих індивідуальних, соматичних, психоемоційних, екологічних, соціальних факторів, що впливають на динаміку їх розвитку. Такий підхід за умов вирішення завдань дослідження забезпечує адекватний вибір сучасних та високоінформативних методів їх розв'язання в процесі дослідження стану фізичного, психічного й соціального здоров'я школярів є логічною основою реалізації факторного аналізу при з'ясуванні детермінантів його позитивного або негативного стану.

- Здоровий спосіб життя здебільшого залежить від ціннісних орієнтацій людини, світогляду, соціально-практичного досвіду, методологічний аспект яких полягає в тому, що ціннісні орієнтації передбачають вільний вибір суспільних цінностей, на які особистість орієнтується та якими керується у своїй соціальній практиці. Згідно з теорією відображення в психіці відбивається об'єктивний світ, і людина у своїй діяльності керується цим відображенням. Тому первинним для психічної діяльності є зовнішня матеріальна діяльність. У зв'язку з ним для формування знань, здібностей, умінь та навичок здорового способу життя людині необхідно, перш за все, сформувати цю зовнішню діяльність і забезпечити її перехід в ідеальний стан. Цей методологічний аспект украй актуальний при розробці оптимальної взаємодії різноманітних соціальних інститутів, спрямованих на формування здорового способу життя школярів.

- Виявлені структурні компоненти здоров'я людини в системі її біологічної й соціальної поведінки. Вони є методологічною основою розробки базових критеріїв визначення рівня сформованості здорового способу життя підростаючого покоління. Концепція управління фізкультурно-оздоровчою освітою школярів, формування в них здорового способу життя дозволяють викласти низку імовірних критеріїв для системи соціальних інститутів збереження, розвитку, корекції та зміцнення здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл: а) підвищення рівня знань, умінь, навичок особистої та суспільної гігієни; б) підвищення рівня знань, умінь, навичок у галузі фізичної культури, спорту, загартовування організму, сучасних здоров'язберігаючих технологій; в) знання школярами своїх психофізичних стандартів і базових

педагогічних напрямків їх удосконалення; г) підвищення рівня здоров'я фізичної підготовленості; д) підвищення обсягу й інтенсивності добової та тижневої рухової активності; є) збільшення інтересу й мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, до здорового способу життя;

- Сучасна спроба усвідомлення здоров'я, як категорії психологічної та біологічної с підґрунтям для висновку, що це еволюційна обумовлена універсальна якість організму людини, яка забезпечує за певних умов досягнення й збереження в індивідуальному розвитку (протягом визначеного часу) оптимального рівня життєздатності. Біосоціальна структура життєздатності організму людини може ефективно вдосконалюватися в педагогічній системі відносин соціальних інститутів освіти й виховання підростаючого покоління.

Отже, здоровий спосіб життя розглядаємо як взаємодію, взаємозалежність певних аспектів життя: фізичного, інтелектуального, емоційного, соціального, морального, особистісного; як етап повного фізичного, психічного, соціального здоров'я та добробуту людини; як потребу та вимогу часу; умову й основу гармонійного життя та щастя; діяльність людини в напрямку зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я.

Поняття здорового способу життя, з позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини, походить визначення поняття здорового способу життя (ЗСЖ): це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя - праці, відпочинку, побуту.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових додатків), побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Для усвідомлення ЗСЖ важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових ЗСЖ, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я.

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється у багатьох соціально – філософських, педагогічних,

соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині ХХ століття, як у світі в цілому, так й в Україні.

Тенденції розвитку країн колишнього Радянського Союзу протягом 80–90-х років, змусили суспільство по – новому поставитися до складових здоров'я та формування здорового способу життя, зокрема молодого покоління. Слід підкреслити, що цим питанням приділяють увагу різні науки – медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізична культура і нова наука – валеологія. Формуванню здорового способу життя в учнівської молоді, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя школярів, медико-біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя молоді присвячені наукові праці та посібники. У деяких школах викладається курс валеології – наука про здоровий спосіб життя.

Наш підхід розглядає формування здорового способу життя молоді як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики. Втім передбачає: по-перше, вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки здоров'я індивіда; по-друге, формування свідомості та культури здорового способу життя; по-третє, розробку методик навчання молоді здоровому способу життя; в-четверте, впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя та збереження здоров'я; в-п'яте, розробку та впровадження системи скринінгу і моніторингу здорового способу життя молоді.

Ми акцентуємо увагу на формуванні здорового способу життя саме молоді, оскільки саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

Формування здорового способу життя майбутніх педагогів, як теоретико-філософська та педагогічна проблема, тісно пов'язана з історико-культурним надбанням нашої держави та нагальними проблемами сьогодення. Особливо це стосується сучасних тенденцій інтеграції української держави у світову та європейську економічну систему. Цей процес без сумніву вимагає від сучасної освітньої системи її подальшого розвитку та поглиблення, що робить дуже актуальною підготовку мобільних висококваліфікованих спеціалістів, професіоналів здатних успішно конкурувати на внутрішньому та світовому ринку праці.

Однією з головних умов ефективної підготовки конкурентоздатних фахівців, крім іншого, має бути формування поряд з високою професійною компетентністю, навички дотримання в своїй повсякденній життєдіяльності здорового способу життя. Успішне подолання факторів ризику та загроз, що застерігали виникнення захворювань, які, як показують інформаційні джерела, здебільшого залежать від самої людини та її стилю життя.

Список використаної літератури

- 1. Бароненко В. А.** Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа, 2003. – 352 с
- 2. Батясов В. Ю.** Комплексное социально-гигиеническое исследование состояния здоровья студентов технического вуза: Автореф. дис. канд. мед. наук.14.02.01 – Казань, 2002. – 22с .
- 3. Завидівська Н. Н.** Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти : аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія / Н. Н. Завидівська – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
- 4. Зубалія. М. Д.** Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / М. Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с.
- 5. Коновалова Е. О.** Состояние здоровья школьников в больших промышленных центрах // Матер. Міжнар. наук.–практ. конф. «Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку» / Е. О. Коновалова, Т. М. Чикало, Л. К. Овдиенко, В. С. Бирюкова. – Харків, 2003. – Т.2. – С.7-10.
- 6. Основні** показники стану здоров'я населення та ресурсів охорони здоров'я України: Стат.–аналіт. довід, посібник. – К.: Здоров'я, 2000. – 144 с.

Ярошенко П. В., Гайдук Н. О. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу

У статті проаналізовані особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. Розкриваються поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «культура здоров'я». Основна увага приділяється аналізу формування здорового способу життя молоді, як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики.

Розглядаються проблеми формування здорового способу життя, які здійснюється у процесі її соціалізації. Досліджуються зв'язки між формуванням здорового способу життя та особливостями соціокультурного середовища, особливо у промислових регіонах, що впливають на її готовність до інноваційної діяльності належить до низки найбільш актуальних педагогічних проблем сьогодення.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, культура здоров'я студентська молодь.

Ярошенко П. В., Гайдук Н. О. Особенности формирования здорового образа жизни студентов в условиях высшего учебного заведения

В статье проанализированы особенности формирования здорового образа жизни студентов в условиях высшего учебного заведения. Раскрываются понятие «здоровья», «здоровый образ жизни», «культура здоровья». Основное внимание уделяется анализу формирования

здорового образа жизни молодежи, как важной составляющей молодежной и социальной государственной политики.

Рассматриваются проблемы формирования здорового способа жизни, которые осуществляется в процессе ее социализации. Исследуются связи между формированием здорового образа жизни и особенностями социокультурной среды, особенно в промышленных регионах, которые влияют на ее готовность к инновационной деятельности, принадлежат к ряду наиболее актуальных педагогических проблем нынешнего времени.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, культура здоровья, студенческая молодежь.

Yaroshenko P., Hayduk N. Features Healthy Lifestyle of Students in Higher Education Institutions

The article analyzes the features of formuvannya healthy lifestyle of students in higher educational institutions under. The notion of health, healthy lifestyle, culture of health. The focus is on analysis of healthy lifestyle young, as an important part of the youth and social policy of the state

The problems of formation of a healthy way of life, which is carried out in the process of socialization. The very socio-cultural environment, including promote the formation of personality in all its significant aspects. But next to that they restrict the space within which it can identify and implement the creative human nature and personality.

In the article we study the link between the formation of a healthy lifestyle and socio-cultural features of the environment, especially in the industrial regions of the country, which affect its readiness to developing innovative activity. These are some of the most acute and urgent pedagogical problems of this time.

We focus our main attention on the healthy lifestyle of the youth, because the young age is the time for the perception of certain norms and patterns of behavior, the accumulation of relevant knowledge and skills, awareness of the needs and motives, as well as estimation of their values, interests and ideas.

Key words: health, healthy way of life, young people, the youth.

Стаття надійшла до редакції 24.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.