

naukam.triada.in.ua

# НАУКОВЕ МИСЛЕННЯ

Громадське об'єднання «ВЕКТОР ПОШУКУ»

**ЗБІРНИК СТАТЕЙ**  
учасників сорок сьомої всеукраїнської  
практично-пізнавальної конференції

**"НАУКОВА ДУМКА СУЧАСНОСТІ І МАЙБУТНЬОГО"**



Дніпро, 2022

ЗМІСТ

*Галузь: «Інформаційні технології»*

<b>Булига К.Б., Булига О.А., Сумін Д.І. ХМАРНА LMS ВИВЧЕННЯ КУРСУ «АНАЛІЗ ТА ВІЗУАЛІЗАЦІЯ ДАНИХ В POWER BI» .....</b>	<b>3</b>
---	----------

*Галузь: «Педагогіка»*

<b>Клименко К.Л., Шукатка О.В. РЕАЛІЗАЦІЯ STEAM-ОСВІТИ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ .....</b>	<b>8</b>
<b>Міщук Д.В., Шукатка О.В. ІННОВАЦІЇ В ОСВІТІ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ E-LEARNING .....</b>	<b>11</b>
<b>Парашишин Н.Ю., Шукатка О.В. РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ .....</b>	<b>15</b>

*Галузь: «292 Міжнародні економічні відносини»*

<b>Шелест О.Л., Каменюка В.О. УПРАВЛІННЯ ЕКСПОРТНИМИ ОПЕРАЦІЯМИ ПІДПРИЄМСТВА .....</b>	<b>19</b>
<b>Шепель О.С. ВИБІР МІЖНАРОДНИМИ ТРУДОВИМИ МІГРАНТАМИ КАНАЛІВ ПЕРЕКАЗУ ГРОШОВИХ КОШТІВ .....</b>	<b>23</b>

*Галузь: «Медицина»*

<b>Зідрашко Г.А., Євтушенко В.М., Алієва О.Г., Таврог М.Л. МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ЗМІНИ СТАНУ СЕНСОМОТОРНОЇ ЗОНИ НЕОКОРТЕКСУ ЩУРЯТ ПІСЛЯ СТИМУЛЯЦІЇ ТІОТРИАЗОЛІНА .....</b>	<b>31</b>
---	-----------

*Галузь: «Історія»*

<b>Золотова Ю.В. КУЛЬТОВЕ НАРОДНЕ ЗОДЧЕСТВО УКРАЇНИ .....</b>	<b>35</b>
<b>Нарожна В.П. ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ, ФУНКЦІОНУВАННЯ ТА ЗАНЕПАДУ КУЛЬТОВОЇ СПОРУДИ НА ПРИКЛАДІ ОБ'ЄКТА КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ – БУДІВЛІ ГЕОРГІЄВСЬКО-ПЕТРОПАВЛІВСЬКОГО ХРАМУ КОЛИШНЬОГО КУРЯЖСЬКОГО ПРЕОБРАЖЕНСЬКОГО МОНАСТІРЯ (ХАРКІВСЬКА ОБЛАСТЬ, ХАРКІВСЬКИЙ (КОЛИШНІЙ ДЕРГАЧІВСЬКИЙ) РАЙОН, СОЛОНІЦІВСЬКА СЕЛИЩНА ТЕРИТОРІАЛЬНА ГРОМАДА, СЕЛО ПОДВІРКИ, ВУЛИЦЯ МАКАРЕНКА, 1, КУРЯЗЬКА ВИХОВНА КОЛОНІЯ ІМЕНІ А.С. МАКАРЕНКА) .....</b>	<b>40</b>

*Галузь: «Фізична терапія»*

<b>Свідерський Ю.М., Корчинський В.С. КОМПЛЕКСНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЛФК ПРИ МФС В ПОПЕРЕКОВОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА .....</b>	<b>46</b>
<b>Свідерський Ю.М., Корчинський В.С. МІОФАСЦІАЛЬНІ СИНДРОМИ У ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА .....</b>	<b>51</b>

*Галузь: «Педагогічні науки»*

<b>Наумович Я.Я., Сеньовська Н.Л. ПЕРЦЕПТИВНИЙ ТРЕНІНГ У 9 КЛАСІ (НА МАТЕРІАЛІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ) .....</b>	<b>56</b>
--	-----------



**Галузь: «Інформаційні технології»**

**ХМАРНА LMS ВИВЧЕННЯ КУРСУ «АНАЛІЗ ТА ВІЗУАЛІЗАЦІЯ ДАНИХ В POWER BI»**

**Булига Костянтин Борисович**  
кандидат технічних наук, доцент  
**Київський національний університет культури і мистецтв**  
місто Київ

**Булига Олена Анатоліївна**  
старший викладач  
**Національний транспортний університет**  
місто Київ

**Сумін Данило Ігорович**  
магістр  
**Київський університет культури**  
місто Київ

***Анотація:** В умовах пандемії COVID-19 зростає актуальність дистанційної освіти. Сучасні хмарні LMS (learning management system) використовуються не тільки для корпоративного навчання L&D (Learning and development), а набувають все більшого поширення в середній і вищій освіті. В роботі проведено аналіз сучасного ринку LMS, розглянуто критерії їх оцінювання, рентабельність впровадження. Розглянуто питання актуальності тих чи інших навчальних курсів. На основі аналітичної оцінки в роботі запропоновано наповнення LMS Google Classroom навчальним курсом аналізу і візуалізації статистичних даних.*

***Ключові слова:** LMS, дистанційна освіта, системи управління навчанням, WFH, хмарні технології, L&D, Google Classroom, MS Power BI.*

**Вступ.** У сучасному світі онлайн-навчання стає не просто зручністю, а необхідністю. Через пандемію COVID-19 перебування у закритих приміщеннях групами перетворилося на велику проблему, через що у всьому світі виникла потреба у соціальному дистанціюванні та примусовому карантині. З цієї причини дистанційне навчання стає як ніколи актуальним і запроваджується у всіх освітніх закладах.

Проблематика дистанційного навчання [1]:

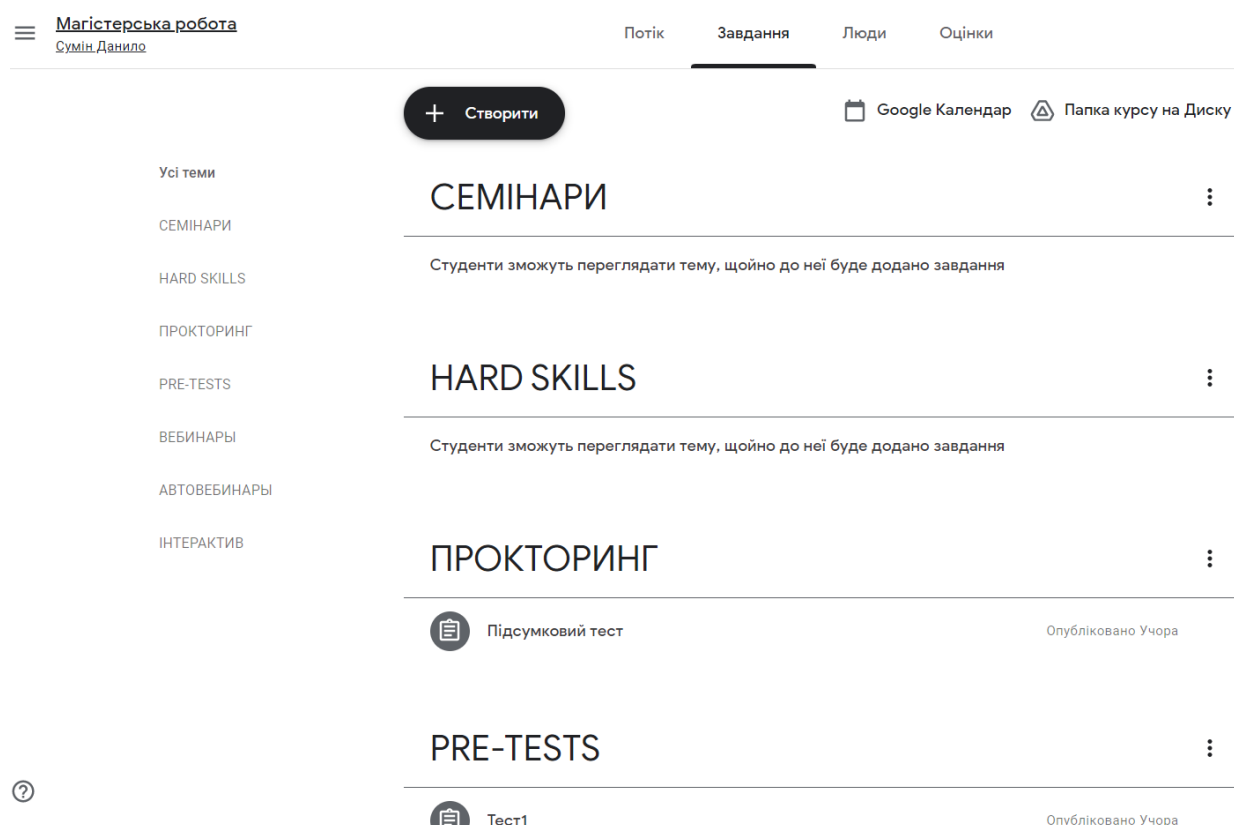
1. Адаптація до онлайн спілкування.

2. Слабка комп'ютерна грамотність.
3. Технічні проблеми онлайн-навчання.
4. Відсутність навичок тайм-менеджменту.
5. Відсутність мотивації.
6. Слабке соціальне спілкування.

Подолання цих проблем можливо при використанні у LMS сучасного інструментарію навчання, до якого відносяться [2]: Hard skills, Proctoring, Pre-tests, Webinars, Autoweinars.

**Постанова задачі.** Створити дистанційний курс «Аналіз та візуалізація даних в Power BI» [3], використовуючи LMS Google Classroom. Вибір курсу зумовлено зростим попитом на хмарні технології обробки статистичної інформації.

**Реалізація дослідження.** Клас з дисципліни, який створено в середовищі Google Classroom, має наступну структуру (рис.1):



**Рис.1. Структура курсу в Google Classroom**

Тема «Вебінари» (рис.2) містить у собі учбові матеріали конкретної тематики, організованими у режимі онлайн. Це створює інтерактивну взаємодію, зворотний зв'язок та можливість ставити питання лектору. Тема «Автовебінари» (рис.3) містить записи минулих вебінарів, що дозволяє повторити пройдений матеріал.




## ВЕБИНАРЫ

	Завантаження даних з текстового файлу	Опубліковано 11:35
	Загальний огляд сімейства програм Powe...	Опубліковано 11:34
	Поняття про дашборди	Опубліковано 11:33

Рис.2. Тема «Вебінари»

## АВТОВЕБИНАРЫ

	20.11.21 ЗАВАНТАЖЕННЯ ДАНИХ З ТЕКСТО...	Змінено 11:06
	10.11.21 ЗАГАЛЬНИЙ ОГЛЯД СІМЕЙСТВА П...	Змінено 11:05
	1.11.21. ПОНЯТТЯ ПРО ДАШБОРДИ	Змінено 11:14

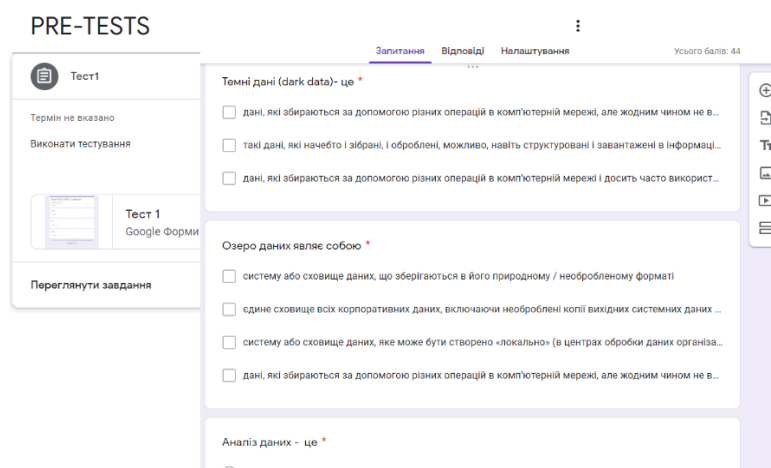


Поняття про дашборди  
Відео YouTube 21 хвилина

Переглянути матеріал

Рис.3. Тема «Автовебінари» з посиланням на відповідний авторський відеоресурс

Тема «PRE-TESTS» (рис.4) використовується для попереднього тестування з метою з'ясування початкового рівня знань та навичок студентів.



PRE-TESTS

Запитання Відповідь Налаштування Усього балів: 44

Тест1

Термін не вказано

Виконати тестування

Тест 1  
Google форми

Переглянути завдання

Темні дані (dark data)- це \*

- дані, які збираються за допомогою різних операцій в комп'ютерній мережі, але жодним чином не в...
- такі дані, які начебто і зібрані, і оброблені, можливо, навіть структуровані і завантажені в інформац...
- дані, які збираються за допомогою різних операцій в комп'ютерній мережі і досить часто використ...

Озеро даних являє собою \*

- систему або сховище даних, що зберігаються в його природному / необробленому форматі
- єдине сховище всіх корпоративних даних, включаючи необроблені копії вихідних системних даних ...
- систему або сховище даних, яке може бути створено «локально» (в центрах обробки даних організа...
- дані, які збираються за допомогою різних операцій в комп'ютерній мережі, але жодним чином не в...

Аналіз даних - це \*

- розкриття методів вивчення о кожному поліщі завданням суттєвими практичними операціями і пост...

Рис.4. Тема «PRE-TESTS»

Тема «Прокторинг» (рис.5) дає можливість провести об'єктивну перевірку знань незалежним адміністратором (проктором). Процедура контролю на онлайн-іспиті або тестуванні

відбувається з використанням веб-камери, наявність якої дозволяє підтвердити особу кандидата, виключити шпаргалки та інші прийоми на іспиті.

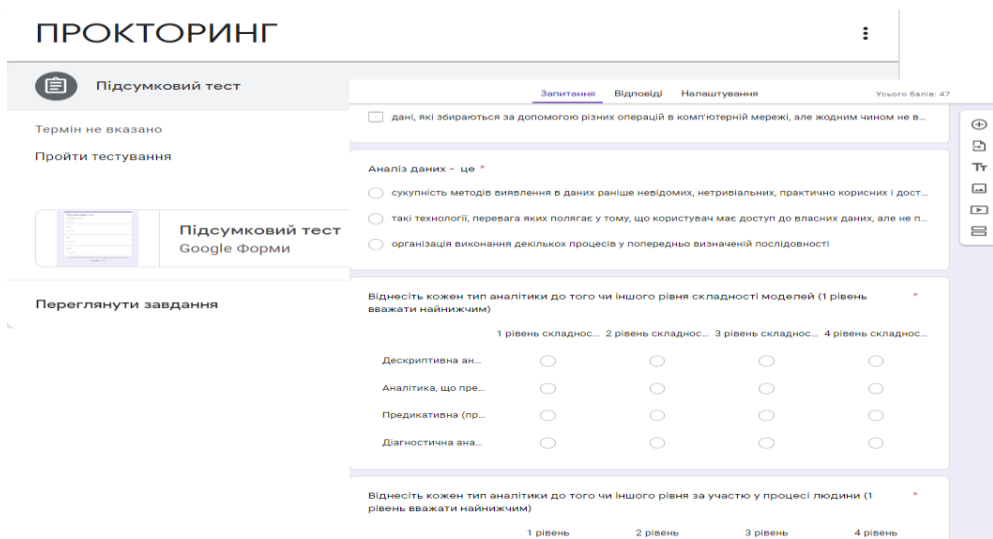


Рис.5. Тема «Прокторинг»

Тема «HARD SKILLS» (рис.6) дає можливість систематизувати знання з метою перевірки набутих вмінь та навичок при використанні хмарних технологій.

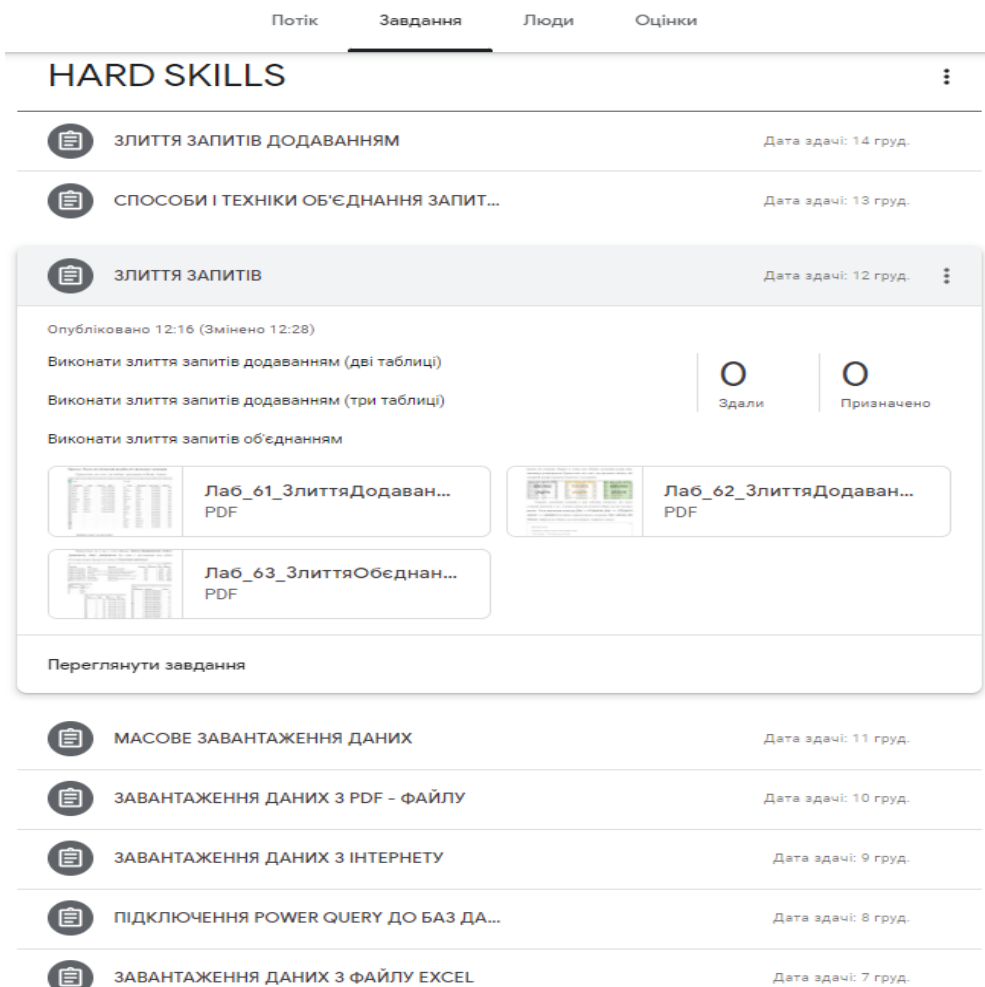
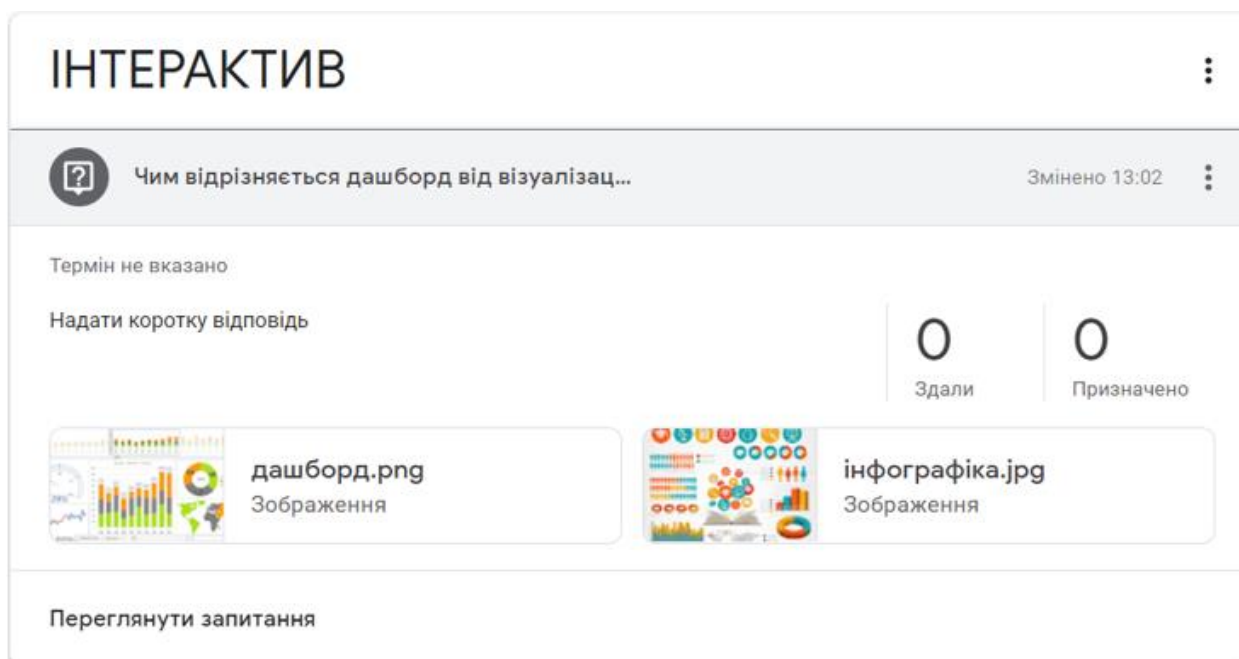


Рис.6. Скріншот сторінки Hard Skills

Тема «Інтерактив» (рис.3.7) створена для організації роботи зі студентами в режимі діалогу з метою швидкого аналізу відповідей.



**Рис.7. Скріншот сторінки ІНТЕРАКТИВ**

**Висновки.** В роботі створено дистанційний курс «Аналіз та візуалізація даних в Power BI». Вибір тематики курсу зумовлено зрослим попитом під час пандемії COVID-19 на хмарні технології обробки статистичної інформації і відсутністю доступних ресурсів з цієї тематики.

Матеріали навчального курсу реалізовані у вигляді хмарної LMS на основі платформи Google Classroom з використанням нових засобів візуалізації даних.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Проблемы дистанционного обучения и способы их решения. URL: <https://4brain.ru/blog/problemy-distancionnogo-obuchenija-i-sposoby-ih-reshenija/> (дата звернення: 15.2.2021).
2. Инструменты разработки электронного обучения. URL: <https://elearningindustry.com/subjects/elearning-software/elearning-authoring-tools>. (дата звернення: 15.2.2021)
3. Microsoft Power BI — набор средств бизнес-аналитики для анализа данных и предоставления ценной информации. URL: <https://biconsult.ru/products/microsoft-power-bi-nabor-sredstv-biznes-analitiki-dlya-analiza-dannyh-i-predostavleniya>. (дата звернення: 15.12.2020)



## РЕАЛІЗАЦІЯ STEAM-ОСВІТИ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

**Клименко Катерина Леонідівна**  
студентка IV курсу факультету педагогічної освіти  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
Україна, м. Львів

**Науковий керівник: Шукатка Оксана Василівна**  
доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри фізичного виховання та спорту  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
Україна, м. Львів

**Анотація.** У статті розглянуто поняття STEAM-освіти, з'ясовано, що основою сталого розвитку кожного суспільства є велике бажання розвивати наукову основу освіти учнів, наукове мислення суспільства. Розглянуто результати STEAM-проектів, доведено, що вони наближають школярів до реалій, усуваючи розрив між теоретичним розв'язанням проблеми і практичним втіленням набутих знань в життя, на відміну від традиційної організації навчання.

**Ключові слова.** STEAM-освіта, STEAM-проект, дизайн-освіта.

**Abstract.** *The article considers the concept of STEAM-education, it is found that the basis of sustainable development of each society is a great desire to develop the scientific basis of student education, scientific thinking of society. Examining the results of STEAM projects, it is proved that they bring students closer to reality, eliminate solutions between theoretical problems and the practical implementation of acquired knowledge in life, based on the traditional organization of learning.*

**Keywords.** STEAM-education, STEAM-project, design education.

Дослідження питань STEAM-освіти стало предметом наукових розвідок вчених С. Галати, О. Коршунової, Н. Морзе, О. Патрикеева та інші. Зокрема, автори наголошували, що підготовка висококваліфікованих фахівців, які будуть відповідати сучасним викликам світової спільноти, неможлива без застосування інноваційних технологій, вільної орієнтації в інформаційному просторі. Впровадження STEM-освіти у шкільну практику є гарантією успішної реалізації компетентнісного підходу в галузі освіти.

Абревіатура STEAM-освіта з'явилася в США в середині 90-х років ХХ ст. З ініціативи Національного наукового фонду США, Департаменту внутрішньої безпеки було розроблено стратегію, спрямовану на підвищення конкурентноздатності американської робочої сили у сфері науки і техніки. У ході реалізації цієї ініціативи з'явилися різні модифікації STEAM не тільки в США, а й інших країнах, зокрема в Німеччині, Австралії та ін.

Основою сталого розвитку кожного суспільства є велике бажання розвивати наукову основу освіти учнів, наукове мислення суспільства. Найбільшим викликом у впровадженні STEAM-освіти є підготовка вчителів на всіх рівнях: від вищої педагогічної освіти, педагогічної інтернатури і системи підвищення кваліфікації педагогів. Адже освітні технології, спрямовані на формування належного рівня природничо-наукової грамотності в добу цифрової трансформації стають більш доступними та ефективними.

В Україні, за результатами PISA-2018: 26,4 % дітей не досягають навіть базового рівня з природничо-наукової грамотності, 36 % не досягають базового рівня з математичної грамотності, базового рівня з читання з розумінням не досягають майже 29,5 %. І ці результати значно нижчі за середнє по країнах ОЕСР.

У початковій школі важливо у достатній кількості використовувати вправи на конструювання моделей, зокрема, просторових тіл із паперу, адже на думку психологів, успішне навчання в старших класах, особливо з геометрії, значною мірою залежить від розвитку просторової уяви, яка піддається активному формуванню саме в молодшому шкільному віці. До того ж, сьогодні багато уваги приділяється оновленню змісту освіти на засадах особистісної орієнтації, що передбачає, насамперед, всебічне врахування потреб дитини, її схильностей та інтересів. Використання в контексті початкової освіти елементів дизайн-освіти дозволяє учням реалізувати у практичних рішеннях абстрактне, уявне – задум. Основою дизайн-діяльності є потреба дитини молодшого віку в нових знаннях, адже реалізація власного задуму вимагає від учня всебічного аналізу проблеми, аналізу різних джерел інформації, її структурування, розуміння причинно-наслідкових зв'язків, тощо.

У дизайн-освіті органічно поєднуються математика, інформатика, образотворче мистецтво, трудове навчання, мистецтво. Під час художньо-проектної діяльності учні мають можливість втілювати авторські задуми у формі дизайнерських проектів, зокрема, моделювання одягу, розробка дизайнпроекту приватного інтер'єру (власна кімната) тощо.

STEAM-проекти наближають школярів до реалій, усуваючи розрив між теоретичним розв'язанням проблеми і практичним втіленням набутих знань в життя, на відміну від традиційної організації навчання. Усвідомлена необхідність використання знань з різних дисциплін під час роботи над проектом сприяє міцному засвоєнню нових знань.

На основі теоретичних досліджень та практичного досвіду виявлено, що такий підхід сприяє розвитку в учнів умінь застосовувати знання на практиці в складних динамічних ситуаціях.

**Література:**

1. Проект концепції «Нова Українська школа» [Електронний ресурс]. URL: <http://mon.gov.ua> (дата звернення - 03.12.2021 р.).
2. Проект концепції STEM-освіти в Україні [Електронний ресурс]. URL: [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:dxN3RLDS2RUJ:g1.5136.in.ua/novosty/item/download/50\\_318b7b6cd0bbb4169b5bf365fa62e26e.html+&cd=4&hl=ru&ct=clnk&gl=ua](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:dxN3RLDS2RUJ:g1.5136.in.ua/novosty/item/download/50_318b7b6cd0bbb4169b5bf365fa62e26e.html+&cd=4&hl=ru&ct=clnk&gl=ua) (дата звернення - 05.12.2021 р.).
3. Сучасна школа – інтелектуальна сила суспільства [Електронний ресурс]. URL: <http://infosvit.if.ua/suchasna-shkola> (дата звернення - 03.12.2021 р.).

## ІННОВАЦІЇ В ОСВІТІ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ E-LEARNING

**Міщук Діана Володимирівна**  
студентка IV курсу факультету педагогічної освіти  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
Україна, м. Львів

**Науковий керівник: Шукатка Оксана Василівна**  
доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри фізичного виховання та спорту  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
Україна, м. Львів

**Анотація.** У статті здійснено аналіз основних переваг та описано головні можливості електронного навчання. З'ясовано, що інтенсивний розвиток мережі Інтернет, в якій здійснюється пошук, збереження та використання інформації, дає можливість спільної роботи, обміну інформацією, відкриває нові можливості удосконалення навчального процесу, впровадження інновацій у освіту. Зростання економіки диктує необхідність такої освіти, яка готує людину до повноцінного життя за умов швидких змін.

**Ключові слова:** електронне навчання, інновації в освіті, дистанційне навчання, інформаційно-комунікаційні технології.

**Abstract.** *The article analyzes the main advantages and describes the main features of e-learning. It was found that the intensive development of the Internet, which searches for, stores and uses information, which allows for collaboration, exchange of information, opens up new opportunities to improve the educational process, the introduction of innovations in education. The growth of the economy dictates the need for education that prepares a person for a full life in the face of rapid change.*

**Key words:** *e-learning, innovations in education, distance learning, information and communication technologies.*

В умовах сьогодення відбувається посилений розвиток і використання інформаційно-комунікаційних технологій, особливо електронного навчання (e-learning) в освіті. До прикладу, в університетах Європи і Америки активно використовують електронне навчання та впроваджують інформаційно-комунікаційні технології в свою управлінську діяльність. Такі світові тенденції змушують українські університети шукати можливості удосконалення та

модернізації власної діяльності, підвищувати конкурентоздатність фахівців відповідно до вимог суспільства. Метою заявлених заходів є створення загальної структури підготовки кадрів, що стимулює мобільність студентів. Для того, щоб залишитись конкурентоздатним на ринку освітніх послуг, у науці й інноваціях необхідно здійснити певну модернізацію процесу набуття знань. Одним із шляхів модернізації, вдосконалення процесу набуття знань, є широке застосування Інтернету в освіті, що, своєю чергою, вимагає використання нових методів і технологій в навчальному процесі.

Інновації в освіті – процес творення, запровадження та поширення в освітній практиці нових ідей, засобів, педагогічних та управлінських технологій, у результаті яких підвищуються показники (рівні) досягнень структурних компонентів освіти, відбувається перехід системи до якісно інноваційного стану [3, с. 338].

E-learning – (скорочено від Electronic Learning) – система електронного навчання, синонім таких термінів, як електронне навчання, дистанційне навчання, навчання з використанням комп'ютерів, мережеве навчання, віртуальне навчання за допомогою інформаційних електронних технологій [5].

Електронне навчання (e-learning) виступає нині одним із потужних каталізаторів інноваційного розвитку освітньої сфери. Це пов'язано головним чином з інноваційним характером інформаційно-комунікаційних технологій, на базі яких розвивається сучасне електронне навчання. При цьому відзначимо, що електронне навчання, будучи інструментом дистанційних форм організації навчального процесу, дедалі більшою мірою залучає до нього весь спектр сучасних мережевих інформаційно-технологічних рішень, які наситили світовий інтернет різними соціальними сервісами комунікації, інформаційного онлайн обміну та взаємодії, формування та підтримки професійних онлайн угруповань.

E-learning дозволяє студентам:

- самостійно обирати зручне місце і час для виконання завдань;
- способи продуктивного засвоєння знань;
- обирати індивідуальний графік навчання;
- економити час та засоби (не потрібно тратити час на дорогу до університету, не потрібно оплачувати проїзд).

E-learning це:

- самостійна робота з електронними матеріалами з використанням комп'ютера, мобільного телефону, і т.д.;
- дистанційна взаємодія: отримання консультацій, оцінок, зауважень та порад, від викладача який знаходиться за десятки, а то і сотні кілометрів;
- створення віртуальної команди, що здійснює спільну навчальну онлайн діяльність;

- цілодобове оновлення та доставлення електронних навчальних матеріалів від викладачів та ін.

Викладачі можуть використати E-learning для:

- формалізованого об'єктивного контролю процесу навчання;
- дослідження індивідуальних або групових особливостей освоєння матеріалів електронного курсу;
- виявлення проблем, що знижують ефективність та якість навчання;
- аналізу типових ситуацій, що виникають у процесі навчання та формулювання шаблонних розв'язків;
- визначення показників успішності або неуспішності освоєння курсу на ранніх стадіях навчання для прогнозування кінцевих результатів та підсумкових оцінок;
- оцінки корисності навчальних матеріалів;
- підвищення поінформованості про стан навчального процесу;
- обґрунтування додаткових дій з боку викладача щодо окремих студентів чи навчальної групи загалом (втручання у навчальний процес, надання допомоги).

Проте, слід усвідомити той факт, що будь-які інформаційні технології та перспективні особливості електронних методів навчання при всій сукупності переваг не в змозі повністю замінити традиційну форму навчання і «виключити» викладача освітнього процесу. Слід зазначити, що сучасний викладач перестає бути таким собі транслятором готового знання і поступово «перетворюється» на консультанта і тьютора, розробляючи і передбачаючи для студентів індивідуальні освітні траєкторії [4].

Розвиток цифрових технологій, масове використання мережі Інтернет в усіх ланках життєдіяльності людини, особливо в освіті сприяли виникненню єдиного глобального інформаційного простору, що породив відкритість і доступність інформації, у тому числі в освіті. Відповідно до цього, відбувається процес цифровізації освіти, її модернізація і вдосконалення, можливість здійснювати навчання людини впродовж усього життя. Тому e-learning є гнучким і ефективним засобом, що сприяє підвищенню мотивації студентів у досягненні високих результатів.

### **Література:**

1. Гуревич Р.С., Кадемія М.Ю., Шевченко Л.С. Інформаційні технології навчання: інноваційний підхід: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2012. 348 с.
2. Кадемія М.Ю., Кобиця А.П., Кобиця В.М. Використання технології змішаного навчання для реалізації дуальної моделі професійної підготовки кадрів. Вінниця: Міжнародна науково-практична інтернетконференція, 2018. С. 94-100.



3. Кремень В.Г. Енциклопедія освіти. Акад. пед. наук України: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
4. Шукатка О.В. Змішане навчання: наявні моделі та особливості впровадження у ЗВО. Фізико-математична освіта. 2019. Випуск 4 (22). Частина 2. С. 122-126.
5. Електронне навчання. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Електронне\\_навчання](https://uk.wikipedia.org/wiki/Електронне_навчання) (дата звернення - 01.12.2021 р.).

## РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

*Параццишин Наталія Юріївна,  
студентка IV курсу факультету педагогічної освіти  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
Україна, м. Львів*

*Науковий керівник: Шукатка Оксана Василівна  
доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри фізичного виховання та спорту  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
Україна, м. Львів*

***Анотація.** У статті здійснено дефінітивний аналіз поняття інновації, інноваційні педагогічні технології. З'ясовано, що інновації є фактором змін, результатом діяльності, що втілюються в нових, або вдосконалених продуктах чи технологіях. Визначено, що інноваційні педагогічні технології покращують результати навчання, перетворюючи навчальний процес на цікаву та продуктивну взаємодію, на відміну від традиційної організації навчання.*

***Ключові слова:** технології навчання, інновації, інноваційні педагогічні технології.*

Закон України «Інноваційна діяльність» визначає правові, організаційні та економічні засади національного інноваційного нагляду та встановлює національні стимули інноваційного процесу. Закон трактує визначення інновації як новостворені або вдосконалені конкурентоспроможні технології, продукти чи послуги, а також промислові, адміністративні, комерційні чи інші організаційно-технічні рішення, які можуть істотно покращити структуру та якість виробництва або соціальної сфери [2].

Інновації – це процес або кінцевий результат, що веде до чогось нового. Сфера інновацій є всеохоплюючою, вона охоплює не тільки практичне застосування технологічних розробок і винаходів, а й зміни в продуктах, процесах, маркетингу та організації. Інновації є фактором змін, результатом діяльності, що втілюється в нових або вдосконалених продуктах, технологічних процесах, нових послугах, нових методах покращення умов життя. Термін «інновація» тлумачиться як «будь-який новий метод розробки, виробництва або продажу товарів, що дозволяє інноватору, або його компанії отримати перевагу над конкурентами».

Дослідники інноваційної проблематики навчання (О. Арламов, М. Бургін, В. Журавльов, Н. Юсуфбекова, А. Ніколс та ін.) намагаються поєднати нові концепції у навчанні з передовими,

сучасними та позитивними характеристиками, корисними та прогресивними. Зокрема, В. Загвязинський вважає, що група елементів або окремі елементи навчального процесу – це нові речі у навчанні, а не просто ідеї, методи, методи та прийоми, які не використовувалися в цьому поєднанні. Ці елементи мають поступовий початок і можуть ефективно вирішувати проблеми виховання та навчання за умов і обставин, що постійно змінюються [1].

Інноваційна діяльність становить – основу і зміст інноваційних освітніх процесів, сутність якої полягає в оновленні педагогічного процесу, внесення чогось нового у традиційну систему, до якої усі звикли. Прагнення постійно оптимізувати навчально-виховний процес зумовило появу нових і вдосконалення використовуваних раніше педагогічних технологій різних рівнів і різної цільової спрямованості.

Інноваційні технології це зовсім нові або вдосконалені технології, які вдосконалюють систему роблячи її новішою та простішою. В свою чергу інноваційні педагогічні технології – це певна система вказівок щодо використання сучасних методів і засобів навчання, що охоплюють цілісний навчальний процес від визначення його мети до очікуваних результатів. Ми повинні звернути увагу також на поняття «технологія», що воно походить із двох грецьких слів – мистецтво, майстерність і слово, навчання. Таким чином, технологію можна визначити як усвідомлена майстерність.

Інноваційна спрямованість роботи вчителів визначається критеріями педагогічних інновацій, до яких належать:

- 1) новизна, що дає змогу визначити рівень новизни досвіду. Розрізняють абсолютний, локально-абсолютний, умовний, суб'єктивний рівні новизни;
- 2) оптимальність, який сприяє досягненню високих результатів за найменших витрат часу фізичних, розумових сил;
- 3) результативність та ефективність, що означає певну стійкість позитивних результатів у діяльності вчителя;
- 4) можливість творчого застосування в масовому досвіді, що передбачає придатність апробованого досвіду для масового впровадження в загальноосвітніх закладах.

У сучасній українській школі використовують як традиційні технології навчання так і нові технології навчання. Групові технології застосовувалися ще в середні віки. Групові технології навчання передбачає організацію навчального процесу, за якої навчання здійснюється у процесі спілкування між учнями у групах. Групові форми навчання дають змогу диференціювати та індивідуалізувати процес навчання, формують внутрішню мотивацію до активного сприйняття, засвоєння та передачі інформації, сприяють формуванню комунікативних якостей учнів, активізують розумову діяльність. Робота в групах дає найбільший ефект у засвоєнні знань.

Технології індивідуалізації процесу навчання передбачають організацію навчально-виховного процесу та вибір методів навчання індивідуально до кожного учня. Головною

перевагою індивідуального навчання є те, що воно дозволяє повністю адаптувати зміст, методи та темпи навчальної діяльності дитини до його особливостей та потреб, слідкувати за кожною дією та операцією при вирішенні конкретних завдань, за його рухом від незнання до знання, вносити вчасно необхідні корективи в діяльність як учня, так і вчителя. В сучасній вітчизняній педагогічній теорії та практиці найбільш суттєвими прикладами технологій індивідуалізації навчання є:

- 1) проектні технології навчання;
- 2) технологія продуктивного навчання;
- 3) технологія індивідуального навчання І. Унт;
- 4) адаптивна система навчання;
- 5) навчання на основі індивідуально-орієнтованого навчального плану.

За Й. Гейзингом, технології ігрового навчання передбачають організацію навчального процесу за допомогою гри, що в свою чергу сприяє продуктивнішій роботі учнів та стимулює більший інтерес до навчання. Метою навчальних ігор є надання права учням самовизначатись, розвивати їхні творчі здібності, також не потрібно забувати, що ігри мають навчальну мету, засвоєння навчального матеріалу та навичок навчання [4].

Технології інтегрованого навчання (П. Ерднієв) припускають, що вчитель за можливості чітко визначає поняття, ідеї та навички, які мають бути засвоєні учнем, а потім за допомогою різних підходів допомагає учневі спрямувати власну діяльність на досягнення цих цілей. При цьому учень може діяти у власному темпі, заповнюючи прогалини у своїх знаннях або пропускаючи те, що вже засвоєно. Мультимедійні технології пов'язані із створенням мультимедіа-продуктів: електронних книг, енциклопедій, комп'ютерних фільмів, баз даних. У цих продуктах об'єднуються текстова, графічна, аудіо- та відеоінформація, анімація. Мультимедіа-технології перетворили комп'ютер на повноцінного співрозмовника, дозволили учням, не виходячи з навчальної аудиторії, будинку, офісу брати участь у конференціях, діалогах, вести кореспонденцію. Як принципово новий навчальний засіб електронна книга відкрила можливості «читати», аналізувати «живі» озвучені сторінки [3].

Інтерактивне навчання є особливою формою пізнавальної діяльності, метою якої є створення комфортних умов для навчання, коли кожен учень відчуває власний успіх і інтелектуальні здібності, навчальний процес здійснюється за умови безперервної та активної взаємодії всіх учнів, викладач і учні є рівноправними суб'єктами навчання. Інтерактивне навчання сприяє формуванню дисциплін та загальних умінь і навичок, розвитку життєвих цінностей, створенню атмосфери співпраці та взаємодії, розвитку якості спілкування. Технологія передбачає моделювання життєвих ситуацій, використання рольових ігор, спільне вирішення проблем. Інтерактивне навчання – це розмовне навчання, в якому учасники навчального процесу

взаємодіють, щоб зрозуміти один одного, спільно вирішувати навчальні проблеми, виховувати особистісні якості учнів [5].

Отже, одним з найважливіших процесів навчання та досягнення кращих результатів є модернізація, оновлення різних процесів навчання. Інновація є невід'ємною частиною освітнього процесу, за допомогою яких ми рухаємось вперед, вони допомагають розробити різні системи, які покращать освітній процес. Зробить його доступнішим та зрозумілішим.

### **Література:**

1. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології. К., 2004. С. 19–20.
2. Закон України «Про інноваційну діяльність» – 4 липня 2002 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/40-15#Text>
3. Остапчук О.Є. Інноваційні процеси в освіті: пошук істини триває. Підручник для директора. 2003. №4. С. 3–8.
4. Рибалка В.В. Психологія розвитку творчої особистості: Навчально-методичний посібник. К.: ІЗМН, 1996. 236 с.
5. Сафіулін В.І. Інноваційний пошук нових технологій навчання. Інноваційні пошуки в сучасній освіті. К.: Логос, 2004. С. 53–64.

## УПРАВЛІННЯ ЕКСПОРТНИМИ ОПЕРАЦІЯМИ ПІДПРИЄМСТВА

**Шелест Олексій Леонідович**

кандидат економічних наук, доцент, доцент

кафедри міжнародного бізнесу, фінансів та обліку

Навчально-наукового Харківського торговельно-економічного інституту

Української інженерно-педагогічної академії

Україна, Харків

**Каменюка Вікторія Олегівна**

Студентка 3 курсу, факультет економіки та управління,

спеціальність 072 Фінанси, банківська справа та страхування

Навчально-наукового Харківського торговельно-економічного інституту

Української інженерно-педагогічної академії

Україна, Харків

*Актуальність дослідження полягає в тому, що на сучасному етапі розвитку підприємств України, дуже важливою є розробка науково-методичних засад управління експортною діяльністю підприємства та вдосконалення його організаційно-економічного і методичного забезпечення на основі вирішення таких основних задач: розкриття й уточнення економічної сутності експорту як явища і процесу, визначення його передумов, структури, факторів формування та регуляторного механізму життєздатності; аналіз теоретичних засад управління експортною діяльністю підприємства, розкриття його особливостей як однієї з функціональних підсистем менеджменту підприємства.*

**Ключові слова:** експорт капіталу, момент здійснення експорту, експортний контракт, пряма міжнародна торгівля, непряма міжнародна торгівля, управління зовнішньоекономічною діяльністю, комісіонер, власник митного складу, таможений брокер, митні перевізники, внутрішня та прикордонна митниця.

**Зміст.** Одним з основних видів зовнішньоекономічної діяльності (ЗЕД) та складовою будь-якою ЗЕД є експорт та імпорт товарів, капіталів та робочої сили. Ст.1 Закону України «Про зовнішньоекономічну діяльність» містить визначення цих понять, розрізняючи при цьому експорт товарів та експорт капіталів [1].



Експорт (експорт товарів) - продаж товарів українськими суб'єктами зовнішньоекономічної діяльності іноземним суб'єктам господарської діяльності (у тому числі з оплатою в негрошовій формі) з вивезенням або без вивезення цих товарів через митний кордон України, включаючи реекспорт товарів.

Експорт капіталу - це вивезення за межі України капіталу у будь-якій формі (валютних коштів, продукції, послуг, робіт, прав інтелектуальної власності та інших немайнових прав) з метою одержання прибутків від виробничої та інших форм господарської діяльності;

Момент здійснення експорту - це момент перетину товаром митного кордону України або переходу права власності на зазначений товар, що екпортується, від продавця до покупця.

При експортних операціях виконується ряд допоміжних зовнішньоторгових операцій, до яких відносяться:

- операції по міжнародних перевезеннях;
- транспортно-експедиторські операції;
- операції по страхуванню вантажів;
- операції по збереженню вантажів при міжнародних перевезеннях;
- операції по міжнародних розрахунках.

Здійснення зовнішньоторгової операції експорту вимагає застосування певної правової форми і використання конкретних способів (методів) її здійснення. Правовою формою, що опосередковує зовнішньоторгові операції, являється зовнішньоторгова угода. Обов'язкова умова угоди - підписання її з іноземним партнером, тобто контрагентом [2].

Найбільш поширеним методом оформлення експортної угоди являється документ, підписаний обома сторонами (звичайний договір).

В міжнародній комерційній практиці використовуються різні способи підписання експортно-імпортних угод. Найбільш поширеним являється підписання контракту контрагентами, що приймають в ньому участь.

Експортний контракт - це основний комерційний документ, що визначає права й обов'язки сторін. По суті в ньому викладений комплекс дій по здійсненню зовнішньоторгового обміну.

Поряд з формами експортних контрактів існують методи здійснення експортних операцій в зовнішній торгівлі суб'єктів ЗЕД. До них відносяться:

1. Пряма міжнародна торгівля - операції за угодами прямого експорту між виробниками продукції в Україні та споживачами - нерезидентами за кордоном;
2. Непряма міжнародна торгівля - операції посередницького експорту з застосуванням системи комерційних посередників між виробником продукції в Україні та споживачем - нерезидентом за кордоном.

Управління зовнішньоекономічною діяльністю - це системний вплив на об'єкт (виробничі структури, фірми, організації, колективи людей) для забезпечення їх життєздатності,

узгодження в роботі і досягнення кінцевого результату. Важливим елементом управління зовнішньоекономічною діяльністю є формування цілей, котре виступає як передбачення результатів управлінської діяльності.

Експортно-імпортні операції є діяльністю, що, з одного боку, надає підприємству низку об'єктивних переваг, а з іншого боку, спричиняє виникнення додаткових витрат і складнощів. Економічні ж зрушення на підприємстві можуть відбутися лише після організаційних перетворень в управлінні господарською діяльністю [3].

Експортні операції України відносяться до комерційної діяльності зовнішньоекономічних посередників - це підприємницька діяльність у сфері торгівлі, посередництва, товарно-грошових і суто фінансових операціях, направлена на отримання комерційного прибутку.

В експортних операціях приймають участь наступні учасники ЗЕД:

- власник експортного товару - комісіонер - посередник, який за договором комісії виконує оформлення та проведення експортної операції з товаром власника, або ділер, який на умовах відстрочки платежу перекупає експортний товар у власника та експорт-тує його від свого імені та за свої кошти;

- власник митного складу - посередник, який приймає експортний товар для наступного оформлення та завантаження на експорт;

- таможений брокер - митний посередник, який за договором виконує оформлення процедур митного контролю при експорті на митниці;

- митні перевізники - посередники, які виконують операції внутрішнього перевезення товару на митний склад, або перевезення товару при експорті на транспортному засобі за кордон згідно умовам зовнішньоекономічного договору;

- внутрішня митниця - митниця, яка може проводити оформлення експортного товару в режим "митного контролю" за місцем розташування власника товару;

- прикордонна митниця - митниця, яка здійснює безпосередній пропуск експортного товару через фізичний кордон України на транспортному засобі.

Права й обов'язки посередників в експортних операціях визначаються в договорах з їхніми довірителями.

Отже, найперша і найголовніша задача, яка ставиться перед підприємством-експортером при виході на зовнішній ринок є дослідження кон'юнктури ринку. Експортерам завжди необхідно знати, який вплив робить на їхню експортну діяльність купівельна сила валюти тому, що саме зміна валютних курсів має великі наслідки.

**Висновки.** Сучасний ринок призвів, з одного боку, до ускладнення і зростання нестабільності середовища діяльності кожного підприємства незалежно від його форми власності та організаційно-економічної структури, а з іншого, до перебудови системи управління, у тому числі на рівні підприємства, на засадах відмови від обов'язкового

довгострокового і середньострокового планування, спрощення процедури складання і структури річних планів та надання пріоритету ринковому саморегулюванню. Однак, діючи в умовах нестабільного середовища ринкової економіки, підприємства можуть досягти успіху в бізнесі тільки тоді, коли їм вдається передбачати зміни і відповідно вживати запобіжні адаптивні заходи щодо них.

### **Література:**

1. Про зовнішньоекономічну діяльність: Закон України від 01.08.2021 р. № 959-ХІІ: станом на URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/959-12#Text> (дата звернення – 15.12.2021).
2. Грабовецький Б. Є. Методи експертних оцінок: теорія, методологія, напрямки використання: монографія. Вінниця : ВНТУ, 2010. 171 с.
3. Ковтун Е.О., Романчук Р.А., Савчук В.В. Управління експортно-імпортними операціями підприємства. *Східна Європа: економіка, бізнес та управління*. 2018. Випуск 6. С. 205-209.

## ВИБІР МІЖНАРОДНИМИ ТРУДОВИМИ МІГРАНТАМИ КАНАЛІВ ПЕРЕКАЗУ ГРОШОВИХ КОШТІВ

**Шепель Олександра Сергіївна**  
**асистент кафедри світового господарства**  
**і міжнародних економічних відносин**  
**ННІ міжнародних відносин**  
**КНУ ім. Т. Шевченка**  
**Україна, Київ**

***Анотація.** Грошові перекази є стабільним і постійним джерелом валютних надходжень, а їх обсяги є доволі значними, щоб їх ігнорувати. Незважаючи на всі переваги офіційних каналів переказу коштів, глобальний потік цих коштів продовжує відбуватися переважно через неформальні канали. Результатом є менша прозорість, менша безпека та менше переваг для мільйонів осіб, які покладаються на міжнародні грошові перекази. Здатність правильно визначати канали, через які надходять грошові перекази, та перетворення їх на виробниче використання шляхом формалізації грошових переказів за належної фінансової грамотності може підвищити рівень економічного розвитку, і тому їх надходження потрібно стимулювати.*

***Ключові слова:** грошові перекази, міжнародна трудова міграція, канали переказу, трансакційні витрати.*

**Результати дослідження.** Світовий банк надає щорічні оцінки потоків грошових переказів у всьому світі, включно з двосторонніми переказами, які ґрунтуються на національній статистиці платіжного балансу, розробленій центральними банками окремих країн та зібраній МВФ. Дані охоплюють приплив і відтік грошових переказів у країнах. Вихідні грошові перекази займають менш важливе місце в дискусіях про міграцію та розвиток, але можуть бути ознакою присутності значної кількості іммігрантів у країні, особливо якщо вони перевищують приплив грошових переказів. Основою для оцінок двосторонніх грошових переказів є зважені дані про кількість мігрантів, зважений дохід мігрантів на основі доходу на душу населення в країні призначення та зважений дохід у країні походження мігранта [1].

Світовий банк також щоквартально складає оцінки трансакційних витрат на грошові перекази. Це середні трансакційні витрати на відправлення грошових переказів у певну країну, і розраховуються вони як просте середнє загальної вартості трансакції у відсотках від відправлення на суму 200 доларів США, що стягується кожним із постачальників послуг переказу коштів, включених до база даних про витрати на здійснення грошових переказів у

всьому світі для відправок до певної країни. За статистикою, мігрантів, які проживають в країні протягом 12 місяців або більше, неможливо відрізнити від інших жителів, які не є мігрантами, оскільки ця статистика базується на місці проживання, а не на імміграційному статусі [2].

Під час збору даних про особисті перекази МВФ спирається на те, що переказ здійснюється за кордоном, незалежно від місця проживання, громадянства або країни народження особи, і ця інформація часто є недоступною. Таким чином, відправником або одержувачем грошового переказу може бути не тільки мігрант, а й громадянин, який має зв'язки, наприклад, з іншою країною. Таким чином, грошові перекази можуть поєднуватися з більшими сумами грошей, які надсилаються приватними інвесторами або членами діаспори для ділових інвестицій, купівлі нерухомості чи інших фінансових операцій. Це, ймовірно, призводить до завищення обсягів трансфертів.

Порівнюючи оцінки грошових переказів за певний час, важливо відзначити, що глобальне зростання, зафіксоване в останні роки, насправді може бути пов'язано зі змінами в способі вимірювання грошових переказів, а не зі зміною обсягів грошових переказів. Близько 80% збільшення грошових переказів, зареєстрованого в період 1990-2010 рр., можна пояснити змінами вимірювань, і лише п'ята частина відображає зміни, пов'язані з більшою кількістю міжнародних мігрантів і доходом, який вони можуть отримувати в країнах походження. Крім того, покращилася звітність про трансакції, пов'язані з грошовими переказами, і мігранти все частіше використовували офіційні методи оплати, оскільки неофіційні канали були скорочені в результаті заходів протидії відмиванню грошей.

Важливо також мати на увазі, що оцінки МВФ і Світового банку зосереджені на грошових переказах, що передаються через офіційні канали, наприклад банки. Не всі країни включають усі операції з дрібними мігрантами, здійснювані через операторів грошових переказів (наприклад, Western Union), поштові відділення або компанії з мобільних переказів грошей (наприклад, M-Pesa в Кенії), або неформальні перекази (наприклад, через друзів, родичів), або транспортні компанії, оскільки це залежить від джерел даних, які використовуються різними центральними банками. Оскільки ці перекази, які систематично не включаються в платіжний баланс, можуть досягати значного обсягу, особливо в коридорах Південь-Південь, офіційні дані можуть занижувати це явище до 50% [3].

Масштаби неофіційних переказів в основному невідомі, деякі країни, зокрема серед країн Африки на південь від Сахари, не повідомляють МВФ дані про грошові перекази у своєму платіжному балансі. Дані про грошові перекази також відрізняються між країнами через відмінності в доступності даних, а також у законодавчих і політичних структурах, використання у визначенні громадянства, а не статусу проживання, а також спрощення обробки даних [4].

Однак ступінь спотворення даних неможливо визначити. Конкретні та репрезентативні опитування щодо міграції та грошових переказів можуть надати більш детальну та достовірну інформацію на національному чи місцевому рівні. Це також включає передачу продуктів, таких як споживчі товари, які не включені в офіційні записи, але які можуть бути важливими, особливо в контексті операцій Південь-Південь [5].

Розрахунок обсягів грошових переказів ґрунтується на валовому національному доході на душу населення (ВНД) у країні походження мігранта, і, отже, неможливо, щоб ВНД був вищим у цих країнах, оскільки передбачається, що мігранти переїжджають до країн із високим рівнем доходу. Світовий банк також визнає факт того, що існують проблеми з віднесенням переказів до конкретних країн, особливо коли транзакція здійснюється через міжнародний банк. Тому важливо підкреслити, що обсяги грошових переказів, відображені в платіжних балансах країн - це розраховані дані, а не реальні обсяги грошових коштів [2].

Проблеми з отриманням даних про грошові перекази можуть виникнути в сусідніх країнах, особливо там, де велика кількість сезонних або нелегальних працівників. Нелегальні працівники, як правило, ухиляються від переписів населення або від формальних способів банківських переказів через страх бути затриманим співробітниками служби безпеки. Таким чином, стає важко відстежити ці грошові перекази або навіть оцінити грошові перекази через неофіційні канали. Коли мігранти або працівники, які працевлаштовані на короткі проміжки часу, часто повертаються в країну походження, вони можуть перевезти гроші чи товари самостійно або відправити їх через родичів та друзів. Крім того, погана база даних мігрантів ускладнює проведення опитування щодо неофіційних грошових переказів.

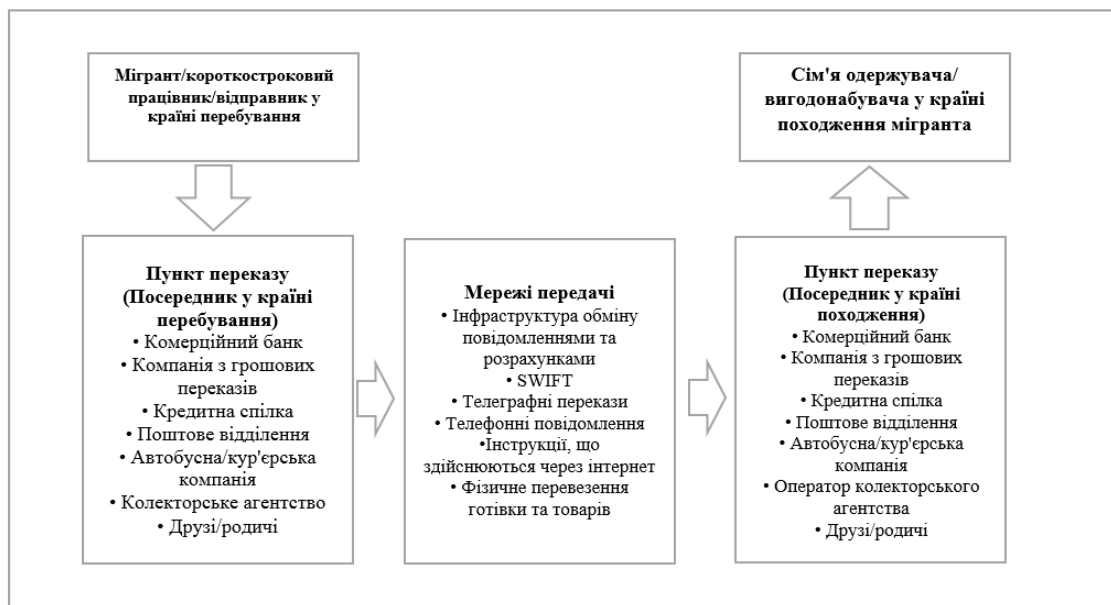
Канали транзакцій грошових переказів широкі та різноманітні, і вибір каналу залежить від ряду факторів, включаючи вартість відправлення грошей за кордон, швидкість доставки, інфраструктуру інформаційних технологій у місцях відправлення та одержувача, приховані витрати в валютних операціях, безпеку коштів і т. д. Проте при підрахунку статистичних даних щодо грошових переказів можуть виникнути складнощі із врахуванням всіх джерел, а особливо неофіційних джерела, через які надсилаються грошові перекази. Постачальники послуг з грошових переказів також є досить інноваційними, і нові канали транзакцій постійно розвиваються. У всіх частинах світу є установи з переказу коштів, які часто не зареєстровані чи не ліцензовані та не підпадають під жодне регулювання. Надійних даних та інформації про ці канали часто бракує, що ускладнює відстеження грошових переказів через ці канали.

Канали передачі грошових переказів не можна строго класифікувати на офіційні чи неофіційні в зв'язку з тим, що певний канал можна розглядати по-різному на основі регуляторного режиму, інституційної структури та правової системи в різних країнах. Конкретний канал може бути офіційним в одній країні, але неофіційним в іншій, враховуючи його регуляторний режим. Крім того, список каналів не слід вважати повним, оскільки



постачальники послуг грошових переказів швидко впроваджують інновації та можуть розвиватися нові канали трансакцій.

Трансакція грошових переказів може залучати відправника, одержувача, посередників в обох країнах, а також платіжний інтерфейс, який використовується посередниками; разом вони складають канал грошових переказів. Більшість грошових переказів мають відносно низьку вартість, є регулярними або частими та в основному охоплюють осіб з обох сторін, оскільки вони, як правило, спрямовані на утримання сім'ї в країні походження мігранта. Грошові перекази приймаються у формі грошових або кредитних переказів і переказів у натуральній формі, включаючи передачу товарів. Готівкові перекази здійснюються в іноземній або місцевій валюті шляхом фізичного переказу готівки. Кредитні перекази здійснюються на основі платіжних інструкцій від постачальників у країні відправлення постачальникам у країні-отримувачі. Платіжні інструкції з використанням сервісів обміну повідомленнями дають змогу зв'язуватися між суб'єктами, що діють на стороні відправлення та одержувача, а процес розрахунків дає можливість фактичного переказу коштів між цими суб'єктами. Безготівкові або натуральні перекази, які охоплюють переважно споживчі товари, передбачають фізичну доставку переважно неофіційними шляхами. Трансакція грошових переказів зазвичай вимагає певного типу мережі для з'єднання відправників і одержувачів з метою обміну повідомленнями та розрахунку коштів.



**Мал.1. Канали здійснення грошових переказів**

Джерело: складено автором за [6].

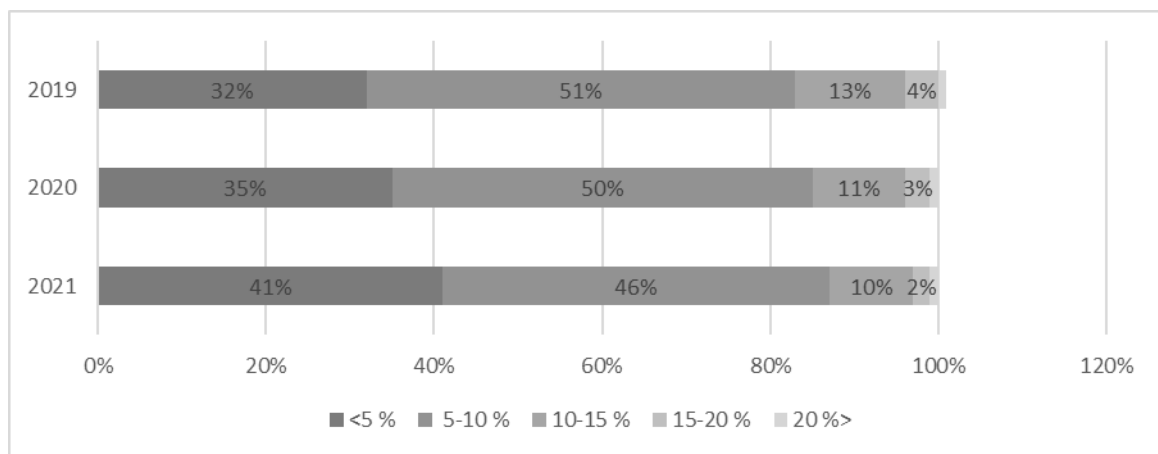
На додаток до розрізнення офіційних і неофіційних каналів, можна зробити ще одну відмінність між конкретними використовуваними каналами передачі. По-перше, гроші можуть бути відправлені офіційно за допомогою банківського переказу між банком країни-відправника та банком країни-отримувача. Банківські перекази часто вимагають, щоб і мігрант, і одержувач

мали банківський рахунок, і їх можна ініціювати за допомогою паперових форм або чеків, онлайн-банківського середовища мігранта або телефону. По-друге, грошові перекази можуть здійснюватися через зареєстровані оператори з переказу коштів, які мають широку мережу місцевих відділень, де мігранти можуть отримувати та надсилати гроші. Найбільш поширеними є Western Union і Money Gram. Останнім часом кредитні спілки також почали пропонувати послуги з грошових переказів. Інші офіційні канали включають SMS, дорожні чеки, грошові та поштові перекази, попередньо завантажені подарункові картки, а також кредитні та дебетові картки, які дозволяють знімати гроші в банкоматі або відділенні банку за кордоном [7].

Станом на перше півріччя 2021 року середня глобальна вартість відправлення грошових переказів становила 6,30 % від суми переказу. Таким чином, середнє глобальне значення залишається нижче 7,00 відсотка з 1 кварталу 2019 року. Загалом, це означає зниження на 3,37 процентного пункту з першого кварталу 2009 року, коли цей показник становив 9,67 % [8].

Діаграма 1.

### Розподіл середніх загальних витрат на проведення трансакцій



Джерело: складено автором за [9].

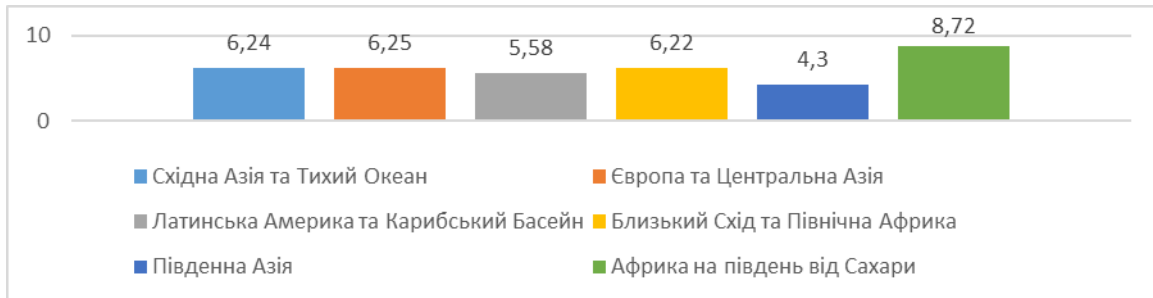
Діаграма, вказана вище, показує що порівняно з 1 кварталом 2009 року частка коридорів із середньою вартістю менше 10 % значно зросла, демонструючи загальне збільшення частки на 33 %. Цей зсув, природно, супроводжується зменшенням частки коридорів із загальними витратами понад 15 %. У категорії загальних витрат 10-15 % у 2021 році було 10 % коридорів, у порівнянні з 29 % коридорів у 2009 році. З 4% коридорів з витратами понад 20 % у 2021 році 3% беруть початок з Африки на південь від Сахари і призначені для Африки на південь від Сахари [8].

Варто зауважити, що вартість послуг грошових переказів також значно варіюється в залежності від регіону, куди пересилаються гроші. У більшості регіонів зафіксовано зниження середньої сукупної вартості. Східна Азія і Тихий океан зазнали найбільшого зниження з 6,74 % до 6,24 %, за ними йдуть Європа і Центральна Азія, Південна Азія, а також Близький Схід і Північна Африка. У Латинській Америці та Карибському басейні було зафіксовано незначне зростання, тоді як показник Африки на південь від Сахари зазнав помірного зростання з 8,02 %

до 8,72 %. Завдяки унікальним особливостям російського ринку грошових переказів та його сильному впливу на регіон ЄЦА було розраховано та враховано додаткове значення для регіону ЄЦА, за винятком Росії: середнє значення без урахування Росії було зафіксовано на рівні 6,45 %, що вище середнього включаючи Росію, де показник зафіксовано на рівні 6,25 % у 2021 році. (Див. Діагр. 2)

Діаграма 2.

**Середня вартість відправлення переказу за регіонами світу, у % від суми платежу**



Джерело: складено автором за [9].

Також база даних Світового банку із переказів коштів мігрантів окремо фіксує платіжний інструмент, який використовується для фінансування трансакції, і той, який використовується для виплати коштів одержувачу. Такий підхід дозволяє додатково вдосконалити аналіз і підвищує його адаптивність до нових продуктів, які можуть з'явитися, і виявився особливо корисним для моніторингу інноваційних продуктів і гравців. У другому кварталі 2021 року найдешевшим методом фінансування трансакції грошових переказів були мобільні гроші на рівні 3,90%. Середня вартість при використанні готівкових коштів склала 6,89 %. Відправлення грошей за допомогою дебетової картки коштує 4,86 % від вартості переказу, тоді як фінансування трансакції за допомогою кредитної картки обходиться відправнику в 5,01 %. Використання банківського рахунку в середньому становило 6,95 % [9].

Вартість відправлення грошових переказів на банківський рахунок у тому самому банку або на партнера банку-відправителя склала 5,56 %. На відміну від цього, відправлення грошей на банківський рахунок в іншому банку є найдорожчим варіантом – 6,70 %. Коли кошти надходять на мобільний гаманець, їх середня вартість становить 5,19 %. Послуги, де гроші видаються готівкою, коштують у середньому 6,11 % обсягу платежу[9].

Різні канали створюють різні проблеми для компіляторів, і легкість, з якою дані можуть бути отримані з цих різних каналів, залежить від інституційного та правового середовища, що регулює трансакції грошових переказів та компіляцію даних. Прогалини в юридичній та комунікаційній технологічній інфраструктурі перешкоджають регулюванню деяких організацій і, як наслідок, звітності даних про грошові перекази. Крім того, необхідне чітке розподілення відповідальності між установами, щоб було зрозуміло, хто саме має генерувати статистику грошових переказів, чи це Центральний банк чи Бюро статистики.

Відсутність уваги до статистики грошових переказів може виникнути через нездатність більшості країн, що розвиваються, розробити відповідну структуру для використання потенціалу грошових переказів в цілях зростання та розвитку їх економік. Крім того, більшість міжнародних операторів з грошових переказів не мають власних відділень для переказу грошей, а використовують платформи банків. Це збільшує вартість грошових переказів, таким чином, відбиваючи охочих використовувати офіційні канали, тому вони віддають перевагу неофіційним аналогам.

Зростаюча потреба в безпечніших і швидших міжнародних грошових переказах збільшила потребу в цифрових платежах у всьому світі. Цифрові валюти пропонують очевидну перевагу для грошових переказів як альтернативу дорогій та обтяжливій системі грошових переказів, доступній на даний момент. Проте низький рівень фінансової інклюзії та загрози кібербезпеці, якій піддаються цифрові валюти, посилюють небажання, з яким регулюючі органи готові погодитися на використання цифрових валют у межах своїх можливостей.

Підсумовуючи, існуюча література, яка досліджує, чому мігранти вибирають один канал перед іншим для відправлення грошей додому, підкреслює важливість різних особистих, транзакційних, економічних та інституційних факторів. Проте, наскільки цей вибір корелює зі звичайними щоденними моделями платежів, залишається незрозумілим. Деякі дослідники стверджують, що широке використання готівки може сприяти використанню неофіційних систем, оскільки вони зберігають анонімність людей, які надсилають та отримують гроші. Інші дотримуються думки, що сильна перевага готівки негативно впливає на використання банківських каналів. Вони також очікують, що частка неофіційних каналів зменшиться у міру поширення електронних платіжних систем. Хоча ці висновки натякають на зв'язок між поведінкою при переказі грошей і регулярними платежами, емпіричних доказів бракує.

### **Література:**

- 1) Ratha, D. "Leveraging Remittances for Development." Policy Brief, Migration Policy Institute, Washington, DC. – 2007.
- 2) Alvarez, P.S. et al. 'Remittances: How reliable are the data?', Migration Policy Practice V(2): 2015 - 42-46.
- 3) Irving, J., S. Mohapatra and D. Ratha 'Migrant Remittance Flows. Findings from a Global Survey of Central Banks', World Bank Working Paper No. 194, World Bank, Washington, D.C. – 2010.
- 4) Plaza, S. and D. Ratha 'Remittances', in Global Migration Group (eds.) Handbook for Improving the Production and Use of Migration Data for Development. Global Knowledge Partnership for Migration and Development (KNOMAD), World Bank, Washington, D.C.: 2017 – p. 65-78.

- 5) Melde, S. and J. Schicklinski 'Remittances in the African, Caribbean and Pacific countries', Background note ACPOBS/2011/BN02. – 2011.
- 6) Understanding Remittances: Demography, Transaction Channels, and Regulatory Aspects [Електронний ресурс] // International Transactions in Remittances: Guide for Compilers and Users. – 2009. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.imf.org/external/np/sta/bop/2008/rcg/pdf/ch2.pdf>.
- 7) Kosse A. MIGRANTS' CHOICE OF REMITTANCE CHANNEL / A. Kosse, R. Vermeulen. // European Central Bank. – 2014. – №1683. – С. 7–25.
- 8) Remittance Prices Worldwide [Електронний ресурс] // Issue 38. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://remittanceprices.worldbank.org>.
- 9) Світовий Банк [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.worldbank.org/en/home>.

**Галузь: «Медицина»**

**МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ЗМІНИ СТАНУ СЕНСОМОТОРНОЇ ЗОНИ  
НЕОКОРТЕКСУ ЩУРЯТ ПІСЛЯ СТИМУЛЯЦІЇ ТІОТРИАЗОЛІНА**

**Зідрашко Галина Анатоліївна**  
Доцент, кандидат медичних наук,  
Запорізький державний медичний університет,  
Україна, м. Запоріжжя

**Євтушенко Валентина Михайлівна**  
Професор, доктор медичних наук,  
Запорізький державний медичний університет,  
Україна, м. Запоріжжя

**Алієва Олена Геннадіївна**  
Доцент, кандидат біологічних наук,  
Запорізький державний медичний університет,  
Україна, м. Запоріжжя

**Таврог Маріанна Львівна**  
Доцент, кандидат медичних наук,  
Запорізький державний медичний університет,  
Україна, м. Запоріжжя

***Анотація:** Встановлено, що в ранній період постнатального онтогенезу ефективна доза тіотриазоліну, яка вводилася антенатально, сприяє більш швидкому дозріванню нейронів та шарів сенсомоторної зони кори головного мозку щурят.*

***Ключові слова:** сенсомоторна зона, кора мозку, щури, тіотриазолін*

***Актуальність.** В сучасний час нейротропні і психотропні речовини почали застосовувати в період вагітності у жінок, які страждають різними захворюваннями. Встановлено, що порушення функції внутрішніх органів або залоз внутрішньої секреції, а також наявність гестозу у вагітних призводить до хронічної гіпоксії і появи вроджених захворювань нервової системи плода. Встановлено, що не тільки грубі ушкодження, але навіть недорозвинення мозку під час ембріогенезу, після народження, як правило, не компенсується повністю. Тому виникає*

необхідність вирішення питання про можливу стимуляцію внутрішньоутробних процесів розвитку мозку, тобто лікування внутрішньоутробного плода в тих випадках, коли, внаслідок захворювання вагітної, пренатальний онтогенез протікає в умовах, відхилених від норми.

**Завдання дослідження.** Виявити особливості розвитку нейронів сенсомоторної кори щурят після антенатального введення ефективної дози тиотріазоліну.

**Мета роботи.** Вивчити морфологічно-функціональні зміни нейронів і взаємозв'язок в нейроно-гліальному комплексі сенсомоторної зони кори головного мозку потомства щурів після антенатального введення тиотріазоліну.

**Матеріали та методи.** Морфологічно досліджувалася сенсомоторна зона кори головного мозку потомства білих щурів-самок (новонароджені, 1, 3-х, 5-ти, 7-ми, 14-ти, 21- і 30-денні щурята), які весь період вагітності внутрішньом'язово отримували ефективну дозу тиотріазоліну, який володіє антигіпоксичними, антиоксидантними, нейропротекторними, репаративними властивостями, а також стимулює процеси вилучення енграм пам'яті [4], [1], [2].

Фронтальні зрізи товщиною 5-7 мкм фарбували за методом Нісля і вивчали щільність розташування нейронів і гліоцитів, гліонейрональний індекс, товщину сенсомоторної кори, тинкторіальні властивості нейронів. Визначали вміст нуклеїнових кислот в ядрі і цитоплазмі нейронів V-го шару кори мозку.

**Результати дослідження.** Аналіз фізичного розвитку експериментальних тварин показав, що всі щурята життєздатні, рухливі, мають нормальну пігментацію шкірних покривів і значуще не відрізняються за масою тіла і головного мозку від контрольних. Дослідження стану внутрішніх органів не виявило аномалій розвитку в досліджуваних серіях спостережень. При морфометричному дослідженні всієї кори і окремих її шарів виявлено достовірне розширення товщини I-го шару і всієї кори у новонароджених експериментальних тварин. Визначається зниження щільності розташування нейронів. У нижніх відділах кори з'являються нейрони з добре розвиненою цитоплазмой в початковій частині апікального дендрита, а також з вузьким обідком цитоплазми навколо ядра. Частіше, ніж в контролі, виявляються збільші нейроцити. В експерименті спостерігається зменшення чисельності двудерцевих нейронів. Збільшується кількість нервових клітин з периферичним розташуванням ядерця, що свідчить про декілька більшу активність сенсомоторної кори у експериментальних тварин. Відповідно, число нервових клітин з центрально розташованим ядерцем зменшується. Декілька частіше в експерименті визначаються клітини-тіні і осередки клітинного спустошення.

У однодобових та 3-х добових щурят товщина досліджуваної зони неокортексу збільшена, в порівнянні з контролем. Щільність нейронів менше у експериментальних щурят. Поряд із збільшенням ядерця, зменшується в нейроцитах чисельність додаткових ядерця. У дослідженого потомства чіткіше видно межу між неокортексом і підлеглою білою речовиною. Краще виражена стратифікація кори.

Достовірне розширення комплексу шарів I-III і V-го зберігається і у 5-добових тварин. Знижується щільність розташування нервових клітин. Починаючи з 5-добового віку, в експерименті визначається збільшення кількості помірно гіперхромних нейронів, які знаходяться на більш високій стадії розвитку, в порівнянні з іншими нервовими клітинами.

У 7-добового потомства морфометрія ширини кори і окремих її шарів вже не виявляє достовірних відмінностей за цими показниками між експериментальними і контрольними щурятами. Однак, в нейронах V -го шару виявлено збільшення обсягу тіла, ядра і ядерця у піддослідних тварин. У свою чергу, диференціювання нервових клітин і їх розмір тісно пов'язаний з синтезом білка і нуклеїнових кислот в них. Проведене визначення вмісту нуклеїнових кислот в нейронах V-го шару у 7-добових тварин виявило значне підвищення їх в ядрі та цитоплазмі.

Поряд з цим, тенденція до збільшення числа гліоцитів, яка поєднується з підвищенням кількості нейронів з периферичним розташуванням ядерця, та спостерігається у новонароджених, 3-х, 5-ти, і 7-добових щурят, свідчить про підвищення функціональної активності нервових клітин, що поряд з активацією біосинтезу нуклеїнових кислот в нейронах може пояснити більш раннє диференціювання кори у потомства піддослідних щурят.

Ознаки прискороеного дозрівання неокортексу у 14-ти і 21-денних експериментальних щурят значно менш виражені, ніж у тварин першого тижня постнатального життя. Не визначаються відмінності між контролем і експериментом з таких морфометричних показників як ширина кори і окремих її шарів, щільність розташування нейронів і гліоцитів. У піддослідного 14-добового потомства відзначається збільшення обсягу тіла, ядра і ядерця нейронів V-го шару. У 21-денних щурят ці показники також зростають, але набувають статистично недостовірною характеру. В експерименті, крім підвищення чисельності помірно гіперхромних нейронів, з 14-ї доби підвищується кількість гіперхромних нейроцитів в V-му шарі, число яких зростає з віком, що, мабуть, можна розглядати як один з ознак більш ранньої зрілості кори. Поряд зі збільшенням розмірів окремих компонентів нейронів, відзначається підвищення вмісту нуклеїнових кислот у 14-добових і 21-добових тварин. У 30-добових щурят ці показники максимально наближаються до контролю.

Таким чином, з віком різниця в вмісті нуклеїнових кислот між контролем і експериментом знижується. Підвищення метаболізму цих речовин в експерименті пов'язане, мабуть, з анаболічним ефектом тіотриазоліну [3]. Під час експерименту відзначається тенденція до збільшення чисельності гліоцитів і перинейрональних сателітів, що може бути ознакою компенсаторно-приспосувальних реакцій, які виникають у відповідь на введення біологічно активної речовини [5], [7]. Морфометричні показники і структура сенсомоторної кори у 30-ти денних експериментальних щурят не відрізняється від контролю, хоча в V-му шарі зберігається деяке збільшення числа помірно гіперхромних нейронів.



**Висновки.** Аналізуючи отримані дані, можна говорити про наявність ознак прискороного дозрівання структур мозку у потомства щурів після антенатального введення тіотриазоліну.

### *Література:*

1. Механизм противоишемического и антиоксидантного действия тиотриазолина/ Беленичев И.Ф., Мазур И.В., Волошин М.А. [и др.]. — Клин. Фармакология.- 2006.- №2.
2. Влияние тиотриазолина на гистоморфологические изменения нейронов коры и гиппокампа в постинсультный период / Беленичев И.Ф., Мазур И.В., Колесник Ю.М. [и др.]. — Запорож.мед.журн.-2006.-№5.
3. Ноотропная терапия: прошлое, настоящее, будущее/ [Беленичев И.Ф., Мазур И.В., Стец В.Р., Сидорова И.В.]. — Новости медицины и фармации.-2004.-№15 (155).- С.10 (М).
- 4.Кныш Е.Г. Синтез, физико-химические свойства производных 1,2,4-триазола:Автореф.дис. докт.фарм. наук.-Харьков,1988.-46с.
5. Туманский В.А. Физиологическое самообновление и репаративная регенерация специализированных клеток // Патология. – 2006. –Том 3. - №2. стр. 19-31.
6. Зідрашко Г.А., Алієва О.Г., Таврог М.Л., Потоцька О.І. Морфофункційна характеристика сенсомоторної кори головного мозку щурят після антенатального введення тіотриазоліну //Матер. міжнародної конференції "Біоморфологія ХХІ століття". - Київ, 2021.-С.24.
7. Туманский В.А. Селективная гибель специализированных клеток.-Патология.-2005. - Т.2, - №1.-С.10-18.

**Галузь: «Історія»**

## **КУЛЬТОВЕ НАРОДНЕ ЗОДЧЕСТВО УКРАЇНИ**

**Золотова Юлія Віталіївна**

**магістр з музеєзнавства, пам'яткознавства**

**Україна, м. Харків**

***Анотація:** статтю присвячено огляду сучасного стану об'єктів культового народного зодчества в Україні, зокрема дерев'яного. Показано, що культове народне зодчество – історичне й культурне явище, що розвивалося в руслі загальнолюдської цивілізації і, як галузь, недостатньо вивчена, становить багатий ґрунт для нових досліджень.*

***Ключові слова:** об'єкти культового народного зодчества, дерев'яне зодчество, історичне і культурне явище.*

Тема культового народного зодчества в контексті історії культури України завжди буде дуже актуальною, оскільки культове народне зодчество – це та книга буття нашого народу, на сторінках якої можна знайти і його вміння вносити естетику у свої життєві потреби, і здатність економними засобами творити упереджену гру уяви, і звернення до сакральних висот духу українського народу.

У традиціях зведення й облаштування храмів закладена безмежна творча сила українського народу, його глибинний будівельний досвід, вишуканий художній смак і природний талант до знань [2, с.5].

В історії традиційного дерев'яного зодчества найяскравішу і широко представлену сторінку займає культова архітектура. Не секрет, що культове зодчество займає особливе місце в народній архітектурі будь-якої країни, будь-якої держави. Воно відрізняється від всіх інших видів зодчества тим, що несе в собі загальнонаціональний заряд культури окремого народу, пов'язаний з його віруваннями, сподіваннями, з його найпотаємнішим і найдорожчим.

Кажуть, що «найціннішою перлиною» українського дерев'яного зодчества є українська церква. Загальновідомі різноманіття і краса українських дерев'яних церков. Україна винятково багата дерев'яним зодчеством. Українські церкви, як правило, невеликі, але їх багато. Усього на території України відомо близько 3000 дерев'яних культових споруд, і лише десять з них костьоли, решта - православні та уніатські церкви. Дерев'яні храми в різних регіонах України звичайно ж відрізняються один від одного, але все одно не можна заперечити той факт, що подібностей між дерев'яними церквами на Дніпрі або на Дністрі, в карпатських горах і чернігівських болотах все одно більше, ніж відмінностей [2, с. 14].

Традиційне дерев'яне зодчество становить значну частину української культури і багато в чому визначає її національну своєрідність. Протягом багатьох століть дерево було головним будівельним матеріалом. За цей час був накопичений величезний досвід, вироблені найбільш раціональні архітектурно-конструктивні прийоми. Поширення з часом кам'яного будівництва, зміна художніх смаків і архітектурних стилів сприяли зникненню традиційних дерев'яних будівель [14, с. 122].

Як відомо, дерев'яні споруди не довговічні. Наші уявлення про цей найцікавіший напрям в українському народному зодчестві будуються на основі досить обмеженої кількості пам'яток. Збереглося дуже мало відомих культових споруд. Вони відносяться переважно до XVII - XIX ст. Всі інші відомості про культові споруди, які звісно не збереглися до наших часів, ми звичайно ж отримуємо з різних історичних джерел [11, с. 221].

Історія дерев'яних церков мало досліджена, нею цікавляться в основному архітектори, а не історики. Точний період виникнення дерев'яних храмів на території України не відомий. Найімовірніше, що дерев'яні храми існували ще до християнства на території України як язичницькі святилища. Такі святилища існували в Карпатах, де місцеві майстри обробляли деревину ялинки і будували з неї будинки і храми.

В епоху прийняття християнства дерев'яні храми споруджували переважно в лісистій і лісостеповій місцевості, де було багато деревини.

Одним з найперших письмових згадок і відомостей про дерев'яні культові споруди в Україні була згадка про дерев'яну церкву Іллі в Києві на Подолі, яка була побудована в першій половині X століття. Цю згадку про дерев'яну церкву знаходимо в угоді київського князя Ігоря з візантійською імперією 944 р.

З XI століття відомості про дерев'яне церковне будівництво з'являються все частіше і частіше. У 1020-1026 роках князь Ярослав Мудрий над могилою Бориса і Гліба побудував велику п'ятиярусну церкву. Трохи пізніше в Вишгороді була побудована ще одна одноповерхова дерев'яна Борисоглібська церква [9, с. 107-109].

Про характер дерев'яної культової архітектури Київської держави того часу і найближчих наступних століть детально нічого невідомо і можна тільки шляхом аналогій, в загальних контурах здогадуватися про основні риси та напрямки її розвитку. Про вишуканість, архітектурну пишність культових будівель того часу залишилося чимало згадок в народній усній поезії, але ні документально-точні описи, ні зображення їх до нас, на жаль, не дійшли [11, с. 269].

Більше стає відомо про культові споруди в Україні вже в XVII-XVIII століттях. У записках іноземців, які подорожували в той час по Україні, дана висока оцінка архітектурним дерев'яним пам'яткам в Україні, підкреслено високий художній і творчий рівень українських майстрів. Багато відомих мандрівників згадують красу, вишуканість, пишність, висоту українських

церков з їх численними вікнами, через які проникало багато світла і цей світ буквально заливав інтер'єр храмів. Деякі дослідники і мандрівники підкреслювали складність конструкцій і форм українських церков і храмів. Іноді храми були зроблені так, що на перший погляд їх було не відрізнити від мармурових, хоча насправді вони, звичайно ж, були дерев'яними, лише пофарбовані «під мармур». І це викликало подив і захоплення іноземців [4, с. 11-12].

Коли, де і як склалися схеми планів українських дерев'яних церков? Де витoki їх походження? Якими шляхами і в якому порядку йшов розвиток цих схем? Це дуже важливе і складне історико-архітектурне завдання, яке можна в цілому вирішити тільки після глибокого вивчення пам'яток дерев'яного будівництва всієї України.

Однією з характерних особливостей традиційного храмобудування в Україні є те, що український простий люд завжди сприймав храм як духовну святиню. Древні храмові споруди, які «дожили» до наших днів, зберегли не тільки архітектурно-будівельні традиції, а й допомогли сучасникам зрозуміти духовний світ людей тієї історичної епохи, їх світогляд і творчі уподобання [7, с. 48].

Духовне «зачаття» храму в ті далекі часи починалося з визначенням громадськістю місця під будівництво і з його освячення. Як правило, вибирали найбільші місця поселень, естетично виразні і домінуючі в навколишньому середовищі, тобто енергетично наповнені. У самих формах храмових споруд, в їх планово-просторової організації навіть на початкових етапах храмобудування простежуються ознаки сакральності.

Відповідно до канонів християнської літургії сформувалася і функціональна структура християнських храмів. Храм став розділятися на три приміщення - вівтар, неф і притвор. Свята святих храму - це вівтар. Він на кілька сходинок вище нефа і відділений від нього іконостасом. У центрі вівтаря стоїть престол, якому відводиться особлива роль в духовному (сакральному) оснащенні храму [8, с. 56].

Освячення храму відбувалося в день відповідного християнського свята або святого і потім кожен рік цю подія громадськість відзначала як храмове або престольне свято.

Найчастіше в Україні храми споруджували на честь свят, які пов'язані з прославлянням імені Ісуса Христа. В Україні дуже поширені храми Різдва Христового, Богоявлення, Стрітєння, Воскрєсіння, Преображіння, Вознесіння. Значне місце займають храми на честь Богородиці Пречистої Діви Марії, Благовіщення, Успіння, а також багато храмів названі в честь шанованих великомучеників - Миколи, Георгія, Параскеви, Василя, Андрія, Варвари, апостолів Петра і Павла. В Україні також багато храмів названі в честь Покрова і Трійці [12, с. 23].

Дерев'яні церкви України... В короткому реченні і любов, і біль народу. Ці намолені століттями місця нашої країни страждають від розграбування, знищуються в вогні, пропадають в руйнівних процесах часу, так і не дочекавшись гідного до себе ставлення. Лише поодинокі з них збережені в первозданному вигляді.

Культові будівлі пройшли складний шлях розвитку, ввібравши в себе риси язичницьких храмів і будівельні традиції народних майстрів. На народну архітектуру, особливо культову, вплив мала стильова архітектура. Однак це більше відбивалося на зовнішніх формах, в основі все ж залишалися традиційні планувальні та об'ємно-просторові рішення.

Отже, культове народне зодчество – історичне і багатовимірне явище, яке розвивалося в руслі розвитку загальнолюдської цивілізації. Воно постійно відчувало вплив різних чинників суспільного, соціально-економічного та морального характеру, обираючи на вікових шляхах цінне і формуючи принципи і тенденції будівництва, які визначали зовнішній вигляд і регіональну багатоваріантність.

Культове народне зодчество, будучи галуззю недостатньо вивченою, становить багатий ґрунт для нових досліджень. Заглиблюючись в його вивчення, доводиться стикатися з багатьма невирішеними питаннями, особливо що стосуються еволюції, походження тих чи інших форм, взаємозв'язку з кам'яною архітектурою. В процесі роботи народжуються нові припущення і гіпотези, завдяки яким вдається по-новому поглянути на вже відомі положення, проблеми, явища.

### **Література:**

1. Геврик Т. Дерев'яні храми України: альбом шедеврів архітектури. Нью-Йорк: Український музей, 1987. 112 с.
2. Народне зодчество: альбом / авт. тексту та упоряд. Л. Прибега, фотозйомка А. Прибеги. – К.: Мистецтво, 2009. 320 с.
3. Вечерський В.В. Українські дерев'яні храми. Київ: Наш час, 2007. 271 с.
4. Гудченко З.С. Народні традиції в сільській архітектурі // Народна творчість та етнографія. – 1985. – № 4. с. 23-40.
5. Данилюк А.Г. Давня архітектура українського села: етнографічний нарис. – К.: Техніка, 2008. 256 с.
6. Драган М. Українські дерев'яні церкви. Ч. 1. Львів, 1931. 135 с.
7. Історія української архітектури / за ред. В.Тимофійенка К.; 2003р. 472 с.
8. Історія української культури / за ред. Крип'якевича. К.; 1993р. 205 с.
9. Прибега Л.В. Народное зодчество Украины: охрана и реставрация. Киев: Будівельник, 1987. 102 с.
10. Прибега Л.В. Народна дерев'яна архітектура. Історія української архітектури. Київ: Техніка, 2003. С. 372-378; 387-399.
11. Прибега Л.В. Традиційні дерев'яні храми України: типологічний аспект. Мистецькі обрії. Вип. 7. Київ, 2005. С.268-281.
12. Прибега Л.В. Дерев'яні храми Українських Карпат. Київ: Техніка, 2007. 168 с.

13. Самойлович В.П. Народна архітектура України в ілюстраціях. – Київ: Абрис, 1999. 281 с.
14. Таранушенко С. Монументальна дерев'яна архітектура Лівобережної України . – К.: Будівельник, 1976. 334 с.
15. Тарас Я.М. Українська сакральна дерев'яна архітектура. – Львів: Ін-т народознавства НАНУ, 2006. 582 с.

**ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ, ФУНКЦІОНУВАННЯ ТА ЗАНЕПАДУ КУЛЬТОВОЇ СПОРУДИ НА ПРИКЛАДІ ОБ'ЄКТА КУЛЬТУРНОЇ СПАДЩИНИ – БУДІВЛІ ГЕОРГІЄВСЬКО-ПЕТРОПАВЛІВСЬКОГО ХРАМУ КОЛИШНЬОГО КУРЯЖСЬКОГО ПРЕОБРАЖЕНСЬКОГО МОНАСТИРЯ (ХАРКІВСЬКА ОБЛАСТЬ, ХАРКІВСЬКИЙ (КОЛИШНІЙ ДЕРГАЧІВСЬКИЙ) РАЙОН, СОЛОНІЦІВСЬКА СЕЛИЩНА ТЕРИТОРІАЛЬНА ГРОМАДА, СЕЛО ПОДВІРКИ, ВУЛИЦЯ МАКАРЕНКА, 1, КУРЯЗЬКА ВИХОВНА КОЛОНІЯ ІМЕНІ А.С. МАКАРЕНКА)**

**Нарожна Вікторія Павлівна,  
магістр з музейної справи та охорони  
пам'яток історії та культури,  
Україна, м. Харків**

*Анотація:* стаття присвячена колишньому Куряжському Преображенському монастирю і Георгієвсько-Петропавлівському храму як його складової, що дійшла до нашого часу, та зберегла свої автентичні риси.

*Ключові слова:* Куряж, монастир, розписи, колонія, об'єкт культурної спадщини.

*Постановка проблеми.* Взимку 2015 р. спеціалістами ОКЗ «Харківський науково-методичний центр охорони культурної спадщини» була розпочата робота щодо дослідження потенційного об'єкта культурної спадщини – будівлі Георгієвсько-Петропавлівського храму колишнього Куряжського Преображенського монастиря.

*Аналіз джерельної бази.* Натурні дослідження, аналіз джерельно-літературної бази та опрацювання іконографічних та ілюстративних матеріалів, дали можливість вибудувати наступну хронологію створення, функціонування та занепаду будівлі Георгієвсько-Петропавлівського храму колишнього Куряжського Преображенського монастиря.

Свою назву монастир запозичив від прізвища Олексія Курязького, пасіка якого стояла на тому місці, а землі, які були придбані у Курязького, згодом продані полковнику Донцю під монастир.

Куряжський Старохарківський Преображенський монастир заснований в 1663 р. харківським полковником Григорієм Єрофійовичем Донцом.

В обителі було всього 4 храми: Соборний в честь Преображення Господнього, Георгієвсько-Петропавлівський, в ім'я преподобного Онуфрія та дзвіниця.

В 1788 р. Курязький монастир було закрито після розпорядженням Катерини II.

У жовтні 1793 р. Куряж був приписаний до Солоницівської церкви, а з 1790-х рр. тут розташовувався «рекрутський лазарет» і «магазин життєвих припасів».

Завдяки генерал-губернатору Харківському і Воронежському А. Я. Леванідову та за сприянням дійсного таємного радника П. Сабурова, Курязький монастир в 1796 (1797) р. був відновлений зі званням заштатної пустині – храми відреставровані, перебудовано багато монастирських будівель, облагороджено територію.

В сер. XIX ст. монастирські будівлі обнесли масивною білокам'яною огорожею з круглими баштами і високою трьохярусною дзвіницею над входом.

**Храм Преображення Господнього** являвся головним і найбільшим у Курязькому комплексі. Спочатку він був дерев'яним, але до 1760 р. прийшов в занепад, і Калязинський архімандрит Варлаам Андрієвський за власний рахунок побудував кам'яний величний храм, який освятили в честь Преображення Господнього.

Хрестоподібний храм (23,47 x 29,87 м) був п'ятиглавим, потім — з трьома банями, мав 52 вікна і 7 дзвонів. Він продовжив розповсюджену в Україні традицію зведення 5-иглавих хрестоподібних храмів із 5 куполами, і став в Слобідській Україні третьою подібною побудовою.

У 1875 р. при настоятелі архімандриті Веніаміні весь живопис в іконостасі Преображенської церкви переписаний живописцем Бунаковим.

У 1876 р., по обидва боки Преображенського храму зведено дві прибудови з восьмигранними куполами, один правий, в честь чудотворної ікони Озерянської Божої Матері, другий – в честь Святого Цілителя.

В 1882 р. храм перебудували: малі глави зняли і замінили 2-а масивними по кутах. В такому вигляді храм проіснував до 30-х років XX ст.

Під горою, за монастирем, біля джерел цілющої води розташовувався дерев'яний скит з **храмом преподобного Онуфрія** з келіями, побудований в XVII ст. Із землі било одразу три джерела: одне називали «очною водою», друге — від внутрішніх хвороб, а третє було «жіночим». Кам'яний храм преподобного Онуфрія у стилі барокко будували в 1750-1753 рр.



**Мал. 1. Храм Преподобного Онуфрія, який не зберігся**



Від соборного храму до скита розміщувались великі широкі кам'яні сходи з дахом, який підтримували різні стовпці. Джерельна вода під амвоном скита спеціальними трубами подавалась за монастирську огорожу і нею наповнювали ванни для хворих.

Під час першого закриття монастиря в 1788 р. печери біля церкви преподобного Онуфрія були запуснені і завалені, але при архімандриті Ізраїлі (1848-1851) були відновлені.

У 1876 р. в Онуфріївській церкві іконостас був перероблений, переписані ікони.

Під час перебудови храму Преображення Господнього побудували й інший, теплий храм, з трапезною в честь великомученика Георгія.



**Мал. 2. Кам'яна двоповерхова трапезна Георгіївської церкви монастиря (1709 р).**

**Малюнок Таранушенка С. Фото 1914 р.**

Храм великомученика Георгія (храм старо-черкаської кам'яної побудови) був дерев'яним до 1687 р., кам'яним став у 1709-му. Кам'яний храм являє собою однефну базиліку в стилі барокко з перекритою конхою вівтарною частиною, увінчаною однією главою. У 1904 р. храм реконструйовано.

Трапезна 2-поверхового храму побудована при архімандриті Сильвестрі. На її 1-у поверсі розміщувався теплий **храм Святого Великомученика Георгія**, а на 2-у – **Святих Апостолів Петра і Павла**.

У 1759 р. відновлений храм Георгія Побідоносця являв собою двоповерхову споруду з восьмиричним куполом і хрестом на ньому. Пов'язаною із нижнім храмом була влаштована в один поверх кам'яна братська трапезна з великими підвалами внизу, для господарських і продовольчих запасів і кухнею. У 1862 р. над трапезною зробили надбудову в 2 поверхи для спочивалень настоятелів.

В 1772 р., за розпорядженням архімандрита Наркіса, відремонтували занедбаний Петропавлівський храм.

В 1799 були перебудовані стеля та дах вітваря Петропавлівського храму, а всі храми комплексу знову прикрасили якісним живописом.

В 1804 р. гонтовий дах замінили залізним, в 1806 р., під керівництвом арх. П. Ярославського, виконано ремонт стін. Чергові ремонтні роботи відбувались 1825 та 1833 рр. В 1833 р. замінили іконостас Георгіївського храму, в 1841 р. відремонтували Петропавлівську церкву, замінили підлогу та іконостас. Нові розписи та капітальний ремонт іконостаса в Георгієвському храмі були виконані в 1866 р. єпископом Германом, а Петропавлівську церкву відремонтували в 1870 р. В 1876 р. іконостас Петропавлівського храму був оновлений, ймовірно, іконописцем Бунаковим, який цього ж року оновив іконостас Преображенського храму. У цьому ж році до храму з північної сторони вітваря над пономаркою Гіоргієвської церкви надбудована кам'яна ризниця з пономаркою для Петропавлівської церкви. 1899 р. оновлено ікони і розписи Георгієвського храму. В 1902 р., через тріщини, які постійно з'являлись на фасаді храму, почалися капітальні ремонтні роботи під керівництвом І. Немкіна (замінено перекриття, перештукатурено стіни, перероблено дах, замінено іконостаси).

Завершували ансамбль Куряжського монастиря трьохярусна **дзвіниця** і масивна білокам'яна стіна, побудована в сер. ХІХ ст. Крім храмів, на території монастиря були й інші побудови – дім архімандрита, келії для монахів, готель, монастирське училище та ін.

Протягом радянського часу наземні монастирські побудови були розібрані, уцілів лише Георгієвсько-Петропавлівський храм, перетворений на актову залу та кінотеатр. З часом на будівлі знесли купол, убрали ліпний декор, а між 1-м та 2-м поверхами з'явився ще один. Вся внутрішня оздоба була знищена.



**Мал. 3. Георгієвсько-Петропавлівський храм в сер. ХХ ст.**

У 1970-х роках, під час ремонту музею (в молитовні колишньої церкви Петра і Павла), розмили стіни і виявили церковні розписи, які частково відновили в 1992 році.

Приміщення верхнього храму Петра і Павла, на даний момент, виведено з експлуатації, з нього винесено меблі і демонтовано систему опалення. Огляд стін дозволив встановити, що частина збережених розписів були некваліфіковано розкриті, ймовірно, в 1990-і рр. У місцях втрат орнаменту віконних відкосів виявлені фрагменти більш раннього орнаменту, виконаного із застосуванням сусального золота.



**Мал. 4. Інтер'єр Петропавлівського храму. Вівтарна частина**

Зараз в будівлі Георгіївсько-Петропавлівського храму розташовані кабінети керівництва, на місці вівтаря – сцена великої актової зали з відмінною акустикою, на останньому поверсі збереглися фрески із зображенням ликів святих.



**Мал. 5. Сучасний вигляд Георгіївсько-Петропавлівського храму**

На території монастиря поховані десятки відомих людей Слобідської України, серед них настоятелі монастиря, його засновник Г.Є. Донець-Захаржевський, губернатор П.Ф. Сабуров, генерал-лейтенант О. Д. Засядько.

З монастирем різним чином пов'язані долі багатьох визначних людей, зокрема, письменника Г. Ф. Квітки-Основ'яненка, єпископа Христофора (Сулими), архієпископа Іоанна (Максимовича), педагога А. Макаренка, письменника Максима Горького та багатьох ін.

**Результати роботи.** За результатами дослідження було встановлено, що будівля являє собою рідкісний для архітектури Слобожанщини зразок храму старо-черкаської кам'яної побудови поч. XVIII ст. Крім цього, в будівлі Георгієвсько-Петропавлівського храму колишнього Куряжського Преображенського монастиря значною мірою збережено об'ємно-просторове рішення, стилістику фасадів, виразне архітектурне рішення екстер'єру, в тому числі – фрагментів автентичних розписів на 3-у поверсі, що дало змогу розробити на зазначений об'єкт облікову документацію, та направити її до Міністерства культури України з пропозицією включення до Державного реєстру нерухомих пам'яток України.

Сьогодні ж будівля Георгієвсько-Петропавлівського храму колишнього Куряжського Преображенського монастиря має статус щойно виявленого об'єкта культурної спадщини (п. 340 додатку до розпорядження Харківської обласної державної адміністрації від 23.11.2020 № 745) з відповідними пам'яткоохоронними та режимоутворюючими нормами.

### Література:

1. Гумілевський Д. Г. (Філарет) Історико-статистичний опис Харківської єпархії. – М., 1857 – 1859 (розділ «Курязький Преображенський монастир»).
2. Зверинский В. В. Материал для историко-топографического исследования о православных монастырях в Российской империи. – Т. 1., СПб., 1890.
3. Стефан [Архангельський], єпископ. Старо-Харьковская Куряжская обитель и ея Георгиевско-Петропавловский храм. – Х. 1904.
4. Денисов Л.И. Православные монастыри Российской империи. – М., 1908.
5. Таранушенко С. Пам'ятники архітектури Слобожанщини XVII–XVIII віків. В кн.: Питання історії архітектури та будівельної техніки України. – К., 1959.
6. Вечерський В. Втрачені об'єкти архітектурної спадщини України. – К., 2002.
7. Щелков К. П. Історична хронологія Харківської губернії. – Х., Університетська друкарня, 1882.
8. Лукомский Г. К. Старинные усадьбы Харьковской губернии. 2-е переиздание. — Х.: Сага, 2007.
9. Муратов Ф. История Куряжа от монастыря до колонии. – Х: Мачулин, 2006.

**Галузь: «Фізична терапія»**

## **КОМПЛЕКСНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЛФК ПРИ МФС В ПОПЕРЕКОВОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА**

**Свідерський Юрій Миколайович**

**студент магістратури**

**“Вінницького соціально-економічного інституту**

**Університету “Україна””, м. Вінниця**

**Керівник професор Корчинський В. С.**

**Анотація:** В науковій праці розглянуто комплексне застосування засобів лфк при міофасціальному синдромі (мфс) в поперековому відділі хребта. Дана методика допоможе зменшити біль в поперековому відділі хребта або взагалі її позбутись, а також збільшити амплітуду рухів та поліпшити якість життя.

**Ключові слова:** комплекс вправ , міофасціальний больовий синдром (мфс) в поперековому відділі, лфк.

### **Вступ**

Міофасціальний больовий синдром (МФБС), як хронічний процес, обумовлений дисфункцією міофасціальних тканин, за оцінкою більшості дослідників виявляється в 2/3 пацієнтів із больовими синдромами в області тулуба та кінцівок, а за міжнародними даними, займає провідне місце серед основних больових синдромів у медичній практиці (Зозуля І. С., Бредихин А. В., 2011; Воробьева О. В., 2013; Болдин А. В. и соавт., 2015).

Фізична реабілітація хворих, засобами ЛФК спрямована, перш за все на:

1. Виключення несприятливих статико-динамічних навантажень на поперековий відділ хребта. На першому етапі періоду декомпенсації необхідні розвантаження і спокій поперекового відділу хребта;

2. Вплив на фіксаційні структури поперекового відділу хребта, а також м'язів, що оточують його. В кінцевому підсумку такий підхід забезпечує захисну фіксацію ураженого ХРС, тобто впливає на основне вогнище захворювання;

3. Вплив на позахребетні патологічні осередки, які беруть участь у формуванні патологічної картини. Важливо домогтися стійкої ремісії, з таким станом сполучнотканинних, м'язових, нервових і судинних елементів, з такою фіксацією хребта, які б забезпечили профілактику загострень.

Необхідною умовою перед проведенням занять ЛФК є усунення тригерних феноменів МФС. Диференційоване застосування засобів фізичної реабілітації будується з урахуванням ступеня МФС в поперековому відділі хребта на підставі:

- 1) клініко-біомеханічних змін ОРА, що виникають при МФС ураженого ПДС хребта;
- 2) розроблених ультрасонографічних даних за ступенями МФС при ураженні фіксаційних структур хребта;
- 3) періоду захворювання, ступеня давності МФС, віку і толерантності до фізичних навантажень хворого.

Подібні феномени формуються, як правило, в періоді загострення хвороби під впливом поширеної патогенеруючої декомпенсованої міофіксації, вікарно-постуральних перенавантажень при спонтанному виході із загострення.

Застосування засобів ЛФК в процесі відновного лікування передбачає:

1. Попередню підготовку м'язово-зв'язкового апарату до фізичного навантаження:
  - розвантаження ураженого відділу хребта (постільний режим, фіксуючі корсети);
  - корекцію положенням ураженого відділу хребта;
  - лікувальний масаж м'язів тулуба і кінцівок (в седативному режимі) показаний всім хворим;
  - теплові процедури за відсутності протипоказань;
  - психотерапія.
2. Безпосередню підготовку:
  - міореалаксація - злам порочного статокінетичного стереотипу;
  - міокорекція - створення компенсованого статокінетичного стереотипу;
  - міотонізація - закріплення нових стато-локомоторних установок.
3. Застосування засобів ФР на стаціонарно-поліклінічному етапі відновного лікування.

Основними положеннями кожної методики ЛФК є робоча систематизація фізичних вправ:

- а) спеціальні вправи;
- б) вправи, що виконують допоміжні функції;
- в) визначення неприйнятних і протипоказаних видів моторної діяльності; г) вправи, що

сприяють відновленню оптимального рухового стереотипу. При підборі фізичних вправ, спрямованих на зменшення м'язово-

тонічного синдрому і зміцнення зв'язкового-м'язового апарату поперекового відділу хребта, дотримуються наступних положень:

1. ФВ не повинні викликати у хворого явища дискомфорту або больових відчуттів, тому що в цьому випадку можливий розвиток декомпенсації в біокінематичному ланцюгу «хребет - кінцівки»;
2. При загостренні протипоказані ФВ, спрямовані на збільшення мобільності ураженого

ХРС хребта;

3. Міофіксація є компонентом рухового стереотипу, що форсується.

В заняттях ЛФК використовуються ФВ, які охоплюють неуражені ділянки локомоторного апарату, з метою посилення м'язово-тонічних реакцій у уражених ПДС хребта.

Для зменшення МФС і зміцнення м'язового корсету в поперековому відділі хребта, підвищення працездатності організму і формування функціонального фізіологічного рухового стереотипу важливою умовою є раціональне чергування м'язових напруг і розслаблень. Робота м'язів в ізометричному режимі (вольове розслаблення і активна напруга) і вироблення у хворого цієї навички є обов'язковими умовами застосування вправ в ізометричному режимі, що дозволяє отримати найбільший ефект міорелаксації.

Ізометричні вправи дозволяють створити у хворих з МФС надійний «м'язовий» корсет. Вправи включаються в заняття ЛГ з перших днів лікування хворого. При цьому їх характер і обсяг залежать від ступеня МФС, стадії захворювання, віку хворого, а також його толерантності до фізичних навантажень. Вправи ізометричного характеру застосовуються при затримці дихання на фазі вдиху і при затримці дихання на фазі видиху.

Вправи, зорієнтовані на активне розслаблення різних груп м'язів, сприяють нормалізації підвищеного тону м'язів при різних проявах патології (напружена група м'язів або м'яз, пов'язана з больовим феноменом) і поліпшенню загальної координації рухів.

Дані вправи поділяються на:

- розслаблення окремих груп м'язів, що знаходяться в спокої, у вихідних положеннях лежачи, сидячи, стоячи;
- розслаблення окремих м'язів або м'язів окремих сегментів тіла після їх ізометричного навантаження або після виконання ізотонічної роботи;
- розслаблення окремих груп м'язів або м'язів окремих сегментів тіла в поєднанні з активними рухами, що здійснюються іншими м'язами;
- розслаблення м'язів окремих сегментів тіла, поєднаних з пасивними рухами в цих сегментах;
- розслаблення всієї мускулатури, що знаходиться в спокої, в початковому положенні лежачи (релаксація всієї мускулатури тулуба і кінцівок).

Дихальні вправи, під час виконання яких довільно (за словесною інструкцією) регулюється механізм та інші деталі дихального акту так впливають на інші системи організму:

- заповільнення і рідше активізування впливу на коркові процеси;
- сприяння поліпшенню кровообігу;
- зниження підвищених (після застосування інших фізичних вправ) вегетативних функцій.



Для ефективного пасивного розтягнення м'яза один його кінець повинен бути зафіксований таким чином, щоб лікар міг здійснити процедуру, використовуючи усю його м'язову масу. Найчастіше для фіксації одного кінця м'яза використовується маса пацієнта, але в інколи йому пропонують триматися руками за край кушетки або спинки стільця.

Для повноцінної дезактивації чутливих точок м'яз повинен бути розтягнутий на його нормальну довжину. Зазвичай розтягнення саме по собі викликає біль і рефлекторний спазм м'яза, який перешкоджає розтягуванню. Попередній масаж (прийоми погладження і розтирання), релаксація м'язів блокують дані випадки. Проводять повільне безперервне розтягнення ураженого м'яза, збільшуючи прикладені для цього зусилля. Хворий при цьому відчуває деякий дискомфорт. Однак інтенсивність цього відчуття не повинна досягати такого рівня, при якому рефлекторно у відповідь на розтягнення розвивається спазм м'яза. Якщо м'яз рефлекторно напружується, фахівець плавно послаблює прикладені до нього зусилля, щоб зберегти в ньому вихідний рівень напруги. Після повного розтягування м'яза його зворотне скорочення повинно бути плавним і поступовим. За умови, якщо м'яз після прийому розтягування відчувається ригідним і рух залишається обмеженим, то замість повторення тієї ж процедури слід виконати наступні прийоми:

а) Ритмічну стабілізацію, спрямовану на збільшення обсягу руху, що розтягує м'яз. Пацієнт поперемінно скорочує агоністичні і антагоністичні групи м'язів, рука фахівця перешкоджає рухам, що викликає скорочення цих м'язів, підтримуючи таким чином ізометричне напруження. Чередування навантаження то однієї, то іншої групи м'язів сприяє поступовому подовженню ураженого м'яза. В основі цього механізму лежить реципрокне гальмування;

б) Переривчасту стабілізацію, яка полягає в поступовому активному розтягуванні ураженого м'яза при багаторазових перешкодах (рукою лікаря) руху;

в) ППР включає в себе елементи процедур пасивного розтягнення м'яза і ритмічну стабілізацію. Процедуру повторюють до тих пір, поки не припиниться подовження м'яза при пасивному розтягуванні. Цей прийом ефективний за тієї умови, якщо в пасивне розтягування і активне ізометричне напруження буде залучена саме та група м'язових волокон, яка в результаті активності чутливих точок виявилася напруженою і скороченою.

Основні причини неефективності прийому розтягування:

- Неправильне (методично) розтягнення м'яза. Больові відчуття залишаються, якщо пасивне розтягнення м'яза проводити недостатньо плавно. Сильне або різке розтягнення може викликати хворобливий спазм м'яза;

- Неповне розтягнення. Якщо уражений м'яз розтягнутий не на повну довжину, то в ньому залишається резидуальне ущільнення, що провокує надалі больові відчуття;

- Лікувальні наслідки. Якщо після процедури розтягування шкірні покриви не зігріті гарячим компресом, то хворий відчує біль в ураженому м'язі, як лікувальний наслідок. Значна



ймовірність рецидиву активації чутливих точок виникає в тих випадках, якщо пацієнт після процедури не провів комплекс активних рухів, що забезпечують повне скорочення і розтягнення ураженого м'яза для відновлення його нормальної функції.[1,3,5]

Для зручності розуміння етапності комплексного підходу лікування засобами лфк міофасціального болювого синдрому поперекового відділу хребта складено таблицю №1

Таблиця №1

<b>Щадний режим Міорелаксація</b>	<b>Щадно-тренуючий режим Міокорекція</b>	<b>Тренуючий режим Міотонізація</b>
Лікувальна гімнастика 20 хв: - лікування положенням - дихальні вправи - загальнорозвиваючі - вправи на розтягування - вправи на розслаблення	Лікувальна гімнастика 30 хв: - дихальні вправи - ізометричні –вправи - загальнорозвиваючі - вправи на розтягування - вправи на розслаблення - коригувальні вправи	Лікувальна гімнастика 40 хв: - дихальні вправи - ізометричні вправи - загально розвиваючі - спеціальні вправи - коригуючі вправи - вправи з Fitt-ball

**Висновки:** Комплексне застосування засобів лфк при міофасціальному синдромі в поперековому відділі хребта, сприяє зменшенню болю, профілактиці прогресування захворювання, розтягненню та розслабленню перенапружених м'язів.

#### Література:

1. Епифанов В.А. Медицинская реабилитация: Руководство для врачей / Под ред. В.А. Епифанова. – М.: МЕДпресс-информ, 2005. – 328 с.
2. Морозова О. Г. Патогенетический подход к терапии миофасциальной болевой дисфункции / О. Г. Морозова, А. А. Ярошевский // Международный неврологический журнал. – 2009. – № 3. – 2009. – С. 1–4.
3. Морозова О. Г. Миофасциальная болевая дисфункция: принципы диагностики и терапии / О. Г. Морозова, А. А. Ярошевский // Здоров'я України. – 2008. – № 13–14. – С.1–7.
4. Могендович М.Р., Темкин И.Б. Физиологические основы лечебной физической культуры. - Ижевск: Удмуртия, 1975. - 199
5. [Електронний ресурс]  
[https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiOnM3c0iN1AhWHyYsKHdq7A3AQFnoECAQQAQ&url=https%3A%2F%2Fela.kpi.ua%2Fbistream%2F123456789%2F29310%2F1%2FHoncharov\\_bakalavr.pdf&usg=AOvVaw2EcCexk6\\_ii\\_kshZJf1BY8K](https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiOnM3c0iN1AhWHyYsKHdq7A3AQFnoECAQQAQ&url=https%3A%2F%2Fela.kpi.ua%2Fbistream%2F123456789%2F29310%2F1%2FHoncharov_bakalavr.pdf&usg=AOvVaw2EcCexk6_ii_kshZJf1BY8K)

## МІОФАСЦІАЛЬНІ СИНДРОМИ У ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА

Свідерський Юрій Миколайович

студент магістратури

“Вінницького соціально-економічного інституту

Університету “Україна””, м. Вінниця

Керівник професор Корчинський В. С.

**Анотація:** Стаття присвячена висвітленню однієї з найхарактерніших проблем сучасності - міофасціального больового синдрому (МФБС). Досліджується епідеміологія больового синдрому спини та м'язів, патогенез та діагностика.

**Ключові слова:** біль в спині, міофасціальні больові синдроми.

### Вступ

У епідеміології больових синдромів найчастіше зустрічається біль у спині та м'язах - 56 %. Біль спини трапляється у 40 - 80 % популяції. У віці 20 - 64 років біль спини турбує 24 % чоловіків і 32 % жінок. Дорсалгію відзначають серед трьох основних причин тимчасової втрати працездатності [7].

Однією з найчастіших причин болю спини є міофасціальний больовий синдром (МФБС). За інформацією Морозової О. Г., близько 84 % дорослих хоча б раз у житті відчували біль у попереку, а 40 - 70 % - у шиї. Скелетно-м'язовий біль серед хронічних больових синдромів становить близько 30 % [8, 9]. МФБС може виникати як самостійно, так і в структурі вертеброгенного рефлекторного м'язово-тонічного синдрому [3, 8, 11]. У цьому випадку разом із болючим м'язовим спазмом з'являються активні тригерні точки, характерні для міофасціального болю. У разі дорсалгії в складному причинно-наслідковому каскаді болючий м'язовий спазм є одним із облігатних симптомів, що спочатку має компенсаторно-приспосувальний характер, а тому формує власну аналогічну систему та утворює замкнене коло: біль - м'язовий спазм - біль.

### Основні причини міофасціальних больових синдромів

Більшість причин міофасціальних больових синдромів уже визначено, оскільки основні провокуючі фактори при будь-яких болях у спині мають багато спільного. Але в таких пацієнтів існує своя специфіка етіологічних причин, і знання про неї істотно полегшує діагностику.

1. *Аномалії розвитку чи структурні невідповідності.* Основне значення має асиметрія тіла при різній довжині ніг або зменшених розмірах однієї половини таза. Важливими чинниками є плоскостопість, довга друга плеснова кістка при вкороченні першої, короткі плечі

при подовженому тулубі.

Різниця в довжині ніг фізіологічна через те, що проявляється у 92% осіб молодого віку. Важливу роль відіграє ступінь її асиметрії. Фактором ризику вважається різниця в довжині ніг, що перевищує 1 сантиметр, тому що вона достовірно корелює з болями в спині. При такій асиметрії на стороні короткої ноги плече опущене і хребет викривлений за S-подібним типом. Здебільше від таких викривлень страждає квадратний м'яз спини з однієї чи обох сторін. Через різницю у висоті надпліччя іноді страждають трапецієподібні та грудинно-ключично-соскоподібні м'язи, а також м'язи-підіймачі лопатки. Саме тому, хворий найчастіше скаржиться на болі в нижній ділянці спини, шиї, верхньому квадранті спини і в надпліччях [2, 3]. Довга друга плеснова кістка може сприяти появі больових синдромів у попереку, стегні, коліні, гомілці, стопі. Така конфігурація стопи спричиняє виражені порушення пози. Щоб відновити її, потрібні значні м'язові зусилля багатьох м'язових груп. Саме внаслідок напруження МФБС і виникають. Короткі плечі є причиною надмірного напруження м'язів плечового пояса й активації в них ТТ. Найбільш схильні до спазмів трапецієподібний м'яз і м'яз-підіймач лопатки.

2. *Позиційне напруження в антифізіологічних положеннях.* Саме неправильне положення тіла при письмі, читанні або роботі з комп'ютером, водінні автомобіля активує ТТ. Особливе значення також мають довге вимушене перебування в одному положенні зі скороченими м'язами при стоянні або сидінні, невміння розслабляти м'язи і давати їм необхідний відпочинок.

3. *Тривала іммобілізація м'язів.* Якщо тривалий час знаходитися в одній і тій самій позі під час глибокого сну, можна активувати ТТ. Саме в цих випадках виникають тягучі, глибокі, погано локалізовані, розлиті болі в спині після підйому з ліжка. Важливе значення має тривала іммобілізація кінцівки після переломів. Після того, як зняти гіпс, м'язи болючі і напружені, спостерігаються “заморожені” суглоби. Вони потребують поступового розтягування, а суглоби — розпрацювання. Після гіпсу біль може з'являтися практично по усій спині, оскільки іммобілізація верхніх і нижніх кінцівок після переломів спричиняє грубе порушення стереотипу рухів усього тіла і виникнення виражених соматичних асиметрій [1, 4, 8].

4. *Стиснення м'язів.* Стиснення м'язів шлейками сумки або лямками рюкзака, тугим комірцем, туго застебнутим ременем, вузькими джинсами, важким зимовим пальтом, бандажами або корсетами може спричинити активацію ТТ у відповідних м'язах.

5. *Переохолодження м'язів.* Охолодження - це один із найчастіших провокуючих факторів. Його нерідко поєднують з перевантаженням м'язів. Воно буває загальне і місцеве, і обидва відіграють важливе значення (протяг шиї, поперека і т. д.).

6. *Психічні фактори.* Емоційний стрес завжди поєднується із м'язовим напруженням, що готує організм до боротьби або втечі. М'язи після припинення стресового впливу все одно часто залишаються в напруженому стані.

Особливу роль відіграють хронічні стресові ситуації, коли багато м'язів обличчя, шиї, тулуба знаходяться у вкороченому стані і людина ніби не в змозі на певний час контролювати м'язове напруження і розслабляти м'язи. У цьому стані в пацієнта змінюються навіть хода і стереотип рухів. Стан психіки завжди позначається на рухах, при тому очевидно змінюється психомоторика. Зміна пози спричиняє спазми і перевантаження м'язів, з'являються болі, які ще більше порушують ходу і поставу. Утворюється порочне коло: стрес - зміна рухового стереотипу з надмірним напруженням ряду м'язових груп - біль від напружених м'язів - посилення стресу і проявів порушеного рухового стереотипу.

Тривожність, депресія чи астения тільки посилюють МФБС, наявність больових феноменів погіршують психічний стан хворого. Більше того, при будь-яких емоційно-афективних розладах може послаблюватися низхідна антиноцицептивна імпульсація на структури задніх рогів, в результаті чого спадає больовий поріг і підвищується сприйняття болю [6]. Особи з високою тривожністю сприймають невелику імпульсацію з вісцеральних органів або м'язів як біль, у відповідь на який автоматично відбувається захисне м'язове напруження, в результаті чого біль зростає. При тривожних розладах виявляються надмірно активовані клітини передніх мотонейронів, що спричиняє м'язовий спазм і активацію тригерів.

7. *Хвороби вісцеральних органів і суглобів.* Хвороби вісцеральних органів - одна з причин розвитку МФБС, що зустрічаються найчастіше. МФБС супроводжують фактично будь-яку соматичну патологію. Больова імпульсація з ураженого вісцерального органа або суглоба викликає захисне напруження відповідних м'язів для іммобілізації суглоба або створення м'язового напруження навколо хворого утвору. Так, ішемічна хвороба серця з нападами стенокардії або інфаркт міокарда, зазвичай, асоціюються з виникненням МФБС у драбинчастих, малому і великому грудних, підключичних м'язах. Від тригерів, активованих у названих м'язах, біль іррадіює у відповідні зони відображеного болю. Наприклад, при ураженні драбинчастого м'яза біль може бути у спині, зокрема у над-, під- і міжлопаткових ділянках. Захворювання шлунково-кишкового каналу здебільшого супроводжується МФБС із залученням паравертебральних м'язів. Те саме стосується патології нирок. Часто гінекологічна патологія є наслідком таких синдромів із залученням м'язів тазового дна. При ній хронічний біль відчувається не тільки внизу живота, а й у попереку та в ділянці крижів [5, 12].

МФБС, що супроводжують вісцеральну патологію, змінюють картину больових проявів і нерідко ускладнюють діагностику. Після уривання соматичного захворювання вони здебільшого залишаються і продовжують турбувати хворого.

8. *Перевантаження нетренованих м'язів.* МФБС більш характерні для осіб розумової праці. Слабкий м'язовий корсет вважається одним із серйозних чинників ризику. При незвичній тривалій роботі слабких і нетренованих м'язів у них утворюється хворобливе м'язове напруження й активуються ТТ. Здебільшого такі пацієнти звертаються до лікаря після сезонних сільськогосподарських робіт або після весняно-літнього повернення до улюблених видів спорту.

9. *Розтягнення м'язів.* Розтягування з подальшим спазмом м'язів при раптовому, невідалому повороті, кидку, стрибку - одна з найбільш звичних причин активації тригерів. Кидки в баскетболі, подача у великому тенісі, метання списа або ядра погано позначаються на непідготовлених м'язах.

10. *Забиття м'язів.* Пряме забиття м'яза може активувати тригери, які лишаються в активному стані після регресу гематоми.

### **Діагностика МФБС**

Діагностика МФБС достатньо складна. Лабораторні та інструментальні діагностичні процедури проводяться з метою виключення захворювання, що мають схожі клінічні і при ознаках компресійного (радикулярного, мієлопатичного) синдрому. З цією ж метою для уточнення діагнозу застосовують методи нейровізуалізації (комп'ютерна і магнітно-резонансна томографія), рентгенографію, електроміографію. М'язовий біль потребує перш за все виключення запальної етіології, а також вертеброгенних компресійних корінцевих і спінальних уражень. Діагностика МФБС вимагає правильної техніки пальпації для знаходження ТТ. Рекомендують розтягувати м'язи за довжиною на межі стимулювання болю, а у процесі цього серед ослаблених м'язів пальпується сухожилля у вигляді тугого шнура, вздовж якого й знаходиться найбільш больова точка (натискання на неї викликає відображений біль) [10].

Лікування МФБС повинно бути комплексним, впливати на основні етіологічні чинники, патогенетичні механізми і, як належить, застосовуватись як симптоматичне.

**Висновки:** Больові синдроми спини досить поширені. Як правило найчастіше причиною болю є МФБС. Характерними біомеханічними особливостями хворих з МФБС являються: виникнення великої кількості хворобливих тригерних точок в м'язах шийного, поперекового відділів хребта, що проявляються болем, спазмом і зниженням сили м'язів, обмеженням обсягу рухів. Складність будови хребта, важливість виконуваних ним функцій, різноманітність варіантів по локалізації та ступеню МФС, ступеня ушкодження міжхребцевих дисків і тісно пов'язаних з ним судинних і нервових утворень, надає багатосимптомність і велику варіабельність клінічних проявів.

### **Література:**

1. Алексеев В. В. Алгоритмы диагностики и лечения пациентов с болевыми синдромами в пояснично-крестцовой области / В. В. Алексеев, Е.В. Подчуфарова, Н. И. Яхно // Боль. – 2006. – № 2 (11). – С. 29-37.
2. Ван Роенн Дж. Х. Диагностика и лечение боли / Дж. Х. Ван Роенн, Дж. А. Пейс, М. І. Преодер. – М. : Бином, 2012. – 494 с.
3. Веселовський В. П. Вертеброневрологія / В. П. Веселовський, В. М. Шевага, С. С. Пшик. – Львів: Світ, 1992. – 192 с.

4. Воробьева О. В. Хронические болевые синдромы в клинике нервных болезней: вопросы долговременной анальгезии / О. В. Воробьева // *Consilium medicum*. – 2006. – Т. 8, № 8. – С. 55-60.
5. Губенко В. П. Мануальная терапия в вертеброневрологии / В. П. Губенко. – 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Медицина, 2006. – 495 с.: ил.
6. Данилов А. Б. Нейропатическая боль / А. Б. Данилов, О. С. Давыдов. – М. : Боргес, 2007. – 192 с.
7. Зозуля И. С. О сенсорно-мышечно-тоническом (миофасциальном) синдроме и его лечении / И. С. Зозуля, К. О. Бредихин, О. В. Бредихин, А. И. Зозуля // *Международный неврологический журнал*. – 2009. – № 6. – С. 66– 71.
8. Морозова О. Г. Патогенетический подход к терапии миофасциальной болевой дисфункции / О. Г. Морозова, А. А. Ярошевский // *Международный неврологический журнал*. – 2009. – № 3. – 2009. – С. 1–4.
9. Морозова О. Г. Миофасциальная болевая дисфункция: принципы диагностики и терапии / О. Г. Морозова, А. А. Ярошевский // *Здоров'я України*. – 2008. – № 13–14. – С.1–7.
10. Хоматов В.Х. Аносов І.П. Словник анатомічних термінів: Посібник.–К.Вища шк.,1997.
11. Шевага В. М. Остеохондроз хребта: від патогенетичного обґрунтованого діагнозу характеру больового синдрому до ефективного лікування / В. М. Шевага // *Международный неврологический журнал*. –2006. – № 3. – С. 40–44.
12. [Електронний ресурс] <http://msvitu.com/archive/2017/august/article-1.php>

Галузь: «Педагогічні науки»

**ПЕРЦЕПТИВНИЙ ТРЕНІНГ У 9 КЛАСІ  
(НА МАТЕРІАЛІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ)**

**Наумович Яна Ярославівна**  
студентка групи УФ-41 факультету філології і журналістики  
Тернопільського національного педагогічного університету  
імені Володимира Гнатюка  
Україна, м. Тернопіль

**Науковий керівник: Сеньовська Надія Леонідівна**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри педагогіки та менеджменту освіти  
Україна, м. Тернопіль

***Анотація.** У статті розкрито поняття тренінгу як форми навчання та виховання учнів, описано різні види тренінгових занять. Здійснено аналіз перцептивного тренінгу для школярів, що був проведений в 9-их класах 16 школи м. Тернопіль в межах експериментального дослідження. Тренінг з формування пізнавальних мотивів навчання описано за такими атрибутами: тема, мета, завдання, засоби, група, приміщення, тренер, структура і тривалість заняття, правила роботи, інтерактивні методи навчання, атмосфера, оцінювання ефективності.*

***Ключові слова:** тренінг, психокорекційні та методичні тренінгові заняття, перцептивний тренінг для школярів.*

***Abstract.** The article reveals the concept of training as a form of education and upbringing of pupils, describes different types of training sessions. The analysis of perceptual training for schoolchildren, which was conducted in the 9th grades of 16 schools in Ternopil as part of an experimental study. Training on the formation of cognitive motives for learning is described by the following attributes: topic, purpose, tasks, tools, group, premises, coach, structure and duration of classes, rules, interactive teaching methods, atmosphere, performance evaluation.*

***Key words:** training, psycho-correctional and methodical training sessions, perceptual training for pupils.*

Освітній процес в українських школах сьогодні характеризується заміною шаблонних моделей новими, нестандартними, творчими. Педагоги все частіше застосовують інноваційні форми навчання, виховної роботи. Серед них виділяється тренінг.

Слово «тренінг» походить від англійського «to train», що означає «навчати, тренувати, дресирувати». Тренінг – це одночасно і цікавий процес пізнання себе та інших, і спілкування, і ефективна форма опанування знань, інструмент для формування умінь і навичок, форма розширення досвіду [3]. За своєю суттю тренінг – це активне навчання. Сьогодні тренінгові заняття проводяться у всіх закладах освіти та інших організаціях. Особливостями цієї форми навчання є наявність групи, активність її учасників, конкретна мета навчання, реалізація принципу «тут і зараз».

Великий внесок у розвиток тренінгової роботи зробив К. Левін – германо-американський психолог, який запровадив Т-тренінги – перші тренінгові групи, що являють собою навчальні лабораторії. На його думку, звичайно легше змінити людей, зібраних у групу, ніж змінити кожного з них окремо, адже найбільш ефективно особистість може змінювати свої погляди й установки, саме знаходячись у групі. Вченим був розроблений підхід до вивчення діяльності груп – «діюче дослідження» [3].

Тренінг – це активний метод навчання в тренувальному режимі роботи, який позитивно впливає на розкриття й вдосконалення особистісного потенціалу майбутніх учителів, на коректування засобів впливу та взаємодії вербального і невербального самовиявлення [4].

Оскільки універсальної класифікації тренінгів немає, їх можна поділити на види залежно від провідної мети, завдань, контингенту, кількості учасників, тривалості, наявності одного чи більше тренерів, типу керівництва, технічного забезпечення тощо. Найчастіше педагоги та психологи в роботі з учнями закладів загальної середньої освіти застосовують *особистісні* (психокорекційні) та *методичні тренінги* (бізнес-тренінги).

**Психокорекційний тренінг.** Його метою є вдосконалення самосвідомості, поведінки або навчальної діяльності учнів. Організовується для школярів, часом з їхніми батьками. Виділяють такі різновиди: соціально-психологічний (розвиває компетентності спілкування); перцептивний тренінг (формує навички пізнання та розуміння себе й інших); тренінг особистісного росту (робота над глибинними установками, спрямована на духовне вдосконалення).

**Методичний тренінг.** Цей тренінг призначений для удосконалення навичок, які необхідні для їх професії або виду діяльності. Якщо його організують для учнів загальноосвітніх шкіл, то працюють, насамперед, із формуванням специфічних навичок у межах певного навчального предмета (мови, математики, історії тощо).

Тренінг, якому присвячена наша робота, розрахований для формування пізнавальних мотивів навчання в учнів 9 класів. Можемо зробити висновок, що це психокорекційний тренінг



(перцептивний), який спрямований на роботу над собою (правильно себе мотивувати до навчальної діяльності, досягати в ній успіху).

Наш тренінг було розроблено у вересні 2021 року для учнів 9-их класів Тернопільської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 16 імені Володимира Левицького. Тренінгове заняття було проведене в офлайн режимі (у класі) під час педагогічної практики.

*Тема* – формування пізнавальних мотивів навчання в учнів 9-их класів. *Мета* – формувати у дев'ятикласників пізнавальні мотиви навчання. *Завдання*: сприяти конкретизації школярами образу власного майбутнього; формувати окремі пізнавальні мотиви до навчальної діяльності; орієнтувати учнів на досягнення в ній успіху.

Для проведення цього тренінгу нам знадобились такі *засоби*: фломастери, олівці, папір, а також – гарний настрій школярів.

Як відомо, кожен тренінг має свої «атрибути»: група, приміщення, тренер, структура і тривалість заняття, правила роботи, інтерактивні методи навчання, атмосфера (взаємодії та спілкування), оцінювання ефективності тренінгу [2].

*Тренером* була Наумович Я. Я. студентка Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, факультету філології та журналістики. Оскільки учні, себто учасники, знали її особисто (адже вона вже як місяць в їхньому класі проходила педагогічну практику), *атмосфера* у класі (*приміщення*) була доброзичлива та сприятлива для навчання.

Перед початком тренінгу були озвучені *правила роботи в групі* й домовлено, що всі будуть їх дотримуватися:

1. Правило піднятої руки (якщо хтось хоче висловити свою думку, то не викрикує, а піднімає руку, після чого надається слово);
2. Правило «Це МОЯ думка...» (це правило дає можливість учням кожному висловлювати СВОЄ враження з приводу чогось. Кожен говорить за себе а не за когось, наприклад: а от Маша думає що.... або у Маші точно є якась доповнення.... Кожен із учасників тренінгу відповідає за СВОЮ поведінку і висловлює СВОЮ думку).
3. Правило STOP (говорити тільки по суті теми не переходити цю межу);
4. Конфіденційність.

Заняття *тривало* 30 хвилин (в межах одного уроку) і мало *структуру* із трьох блоків:

- 1) *вступ* (організаційний момент; вправа «Правила групи» та «Привітання»);
- 2) *основна частина* (вправа «Я все зможу!», вправа «Протилежні двері», техніка «Живої і мертвої води», вправа «Я в майбутньому»);
- 3) *завершення роботи* (вправа «Рефлексія», вправа «Посмішка по колу»).

В програмі тренінгу використовувались *інтерактивні методи навчання* (мозкові штурми, дискусії, ігри), які дали можливість учням сформувати пізнавальні мотиви навчання та замислитися над своїм майбутнім життям.

*Ефективність* тренінгових занять оцінюється психологічним (позитивні емоції, відчуття задоволення від проведеної роботи, щира доброзичлива атмосфера) та практичним (набуті знання, отриманий досвід, сформовані вміння та навички) критеріями [1]. Тренінг вважається успішним, якщо учасники задоволені та мають високу мотивацію застосування набутих умінь. Вправа «Зворотній зв'язок» надала можливість нам отримати відгуки про проведenu роботу і зробити висновки, що це заняття було проведене не даремно.

### **Література:**

1. Гоменюк Л. Тренінги з педагогічної майстерності «Вчитель – вічний учень». Рівне, 2017. 64 с.
2. Методика проведення тренінгів: метод. матеріали /Департамен. культури і туризму Харк. облдержадмін., Харк. обл. універс. наук. б-ка; ред.-уклад. Н.М. Грачова. Х.: ХОУНБ, 2013. 18 с.
3. Пляка Л. В. Тренінг. Терміни по алфавіту. Фармацевтична енциклопедія. URL: <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/6191/trening>
4. Федорчук, В. М. Тренінг особистісного зростання. Навчальний посібник. Київ : «Центр учбової літератури», 2016. 250 с.

НАУКОВЕ МИСЛЕННЯ: Збірник статей учасників сорок сьомої всеукраїнської практично-пізнавальної інтернет-конференції «Наукова думка сучасності і майбутнього», (18 - 27 грудня 2021).– Видавництво НМ. – Дніпро, 2022. – 60с.

Підписано до друку 04.01.2022 р.

Друк офсетний. Папір типографський. Тираж 50 прим. Замовлення № 010047