

УДК 378.613

DOI <https://doi.org/10.32782/apv/2021.6.9>

Олександр ЛЕВИЦЬКИЙ

викладач біології та основ медичних знань, Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, просп. Волі, 13, м. Луцьк, Волинська область, Україна, 43025

ORCID: 0000-0001-9107-7502

Олена ТРАЧ

викладач географії, Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, просп. Волі, 13, м. Луцьк, Волинська область, Україна, 43025

ORCID: 0000-0002-9214-7880

Бібліографічний опис статті: Левицький, О., Трач, О. (2021). Варіативне управління процесом формування здорового способу життя студентів. *Acta Paedagogica Volynienses*, 6, 53–58, doi: <https://doi.org/10.32782/apv/2021.6.9>

ВАРІАТИВНЕ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

У статті описано ціннісну природу здорового способу життя. Аналізується одна з найважливіших проблем сьогодення: формування фізичного, психічного та морального здоров'я студентів в умовах освітнього процесу. Описано, що нині проблеми формування здорового способу життя студентської молоді набули актуальності, бо ключовими чинниками погіршення стану здоров'я молоді стали такі педагогічні моменти, як: стреси, інтенсифікація навчального процесу, низький рівень використання здоров'язбережувальних методик і технологій у навчальному процесі. Проаналізовано та доведено ключові моменти, які вміщують у собі низку педагогічних елементів формування ціннісного ставлення до здоров'я студентів. Зазначено, що стан здоров'я українського студентства – один із ключових чинників здоров'я українського суспільства та нації загалом. З'ясовано, що серед хвороб студентської молоді поширеними є хвороби нервової системи (невротичні розлади), проблеми, пов'язані із серцево-судинною та дихальною системою (фарингіти, хронічні тонзиліти), захворювання кишково-шлункового тракту (гастрити та холецистити) та опорно-рухового апарату. Доведено, що студенти мають низьку емоційну стійкість, постійно перебуваючи у стані стресу. Звернено увагу на основні чинники у формуванні культури здоров'я, залучення студентів до спорту та втілення у повсякденне життя педагогічних рекомендацій, дотримання яких є корисними для здоров'я. Доведено, що проблема формування здорового способу життя молодого покоління викликає тривогу не лише у педагогів, а й на державному рівні. Зазначено, що зміст освітніх програм у Комунальному закладі вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» націлено на використання інноваційних технологій, підходів, форм та методів щодо формування культури здоров'я студентів, що активно впливають на процес вивчення предметів здоров'язбережувального циклу. Описано, що ключовими завданнями педагогічного процесу є: актуалізація знань про ціннісне ставлення студентів до власного здоров'я, усвідомлення ними мотиваційних установок на здоровий спосіб життя та культури здоров'я, ознайомлення молоді з основними принципами та методами профілактики поширених нині інфекційних захворювань, протидія травматизму та нещасним випадкам.

Ключові слова: здоров'я, навички, спорт, шкідливі звички, інформування студентів, основні складники здоров'я.

Oleksandr LEVYTSKY

Lecturer of Biology and Basics of Medical Knowledge, The Municipal Higher Educational Institution «Lutsk Pedagogical College» of the Volyn Regional Council, Voli Ave., 13, Lutsk, Volyn region, Ukraine, 43025

ORCID: 0000-0001-9107-7502

Olena TRACH

Lecturer of Geography, The Municipal Higher Educational Institution «Lutsk Pedagogical College» of the Volyn Regional Council, Voli Av., 13, Lutsk, Volyn region, Ukraine, 43025

ORCID: 0000-0002-9214-7880

To cite this article: Levitsky, O., Trach, O. (2021). Variatyvne upravlinnia protsesom formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv [Variable management of the process of forming a healthy lifestyle of students]. *Acta Paedagogica Volynienses*, 6, 53–58, doi: <https://doi.org/10.32782/apv/2021.6.9>

VARIABLE MANAGEMENT OF THE PROCESS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

The article describes the value nature of a healthy lifestyle. One of the most important problems is analyzed: the formation of physical, mental and moral health of students in the educational process. It is described that now the problems of forming a healthy lifestyle of young students have become paramount, because the key factors in deteriorating the health of young people were the following pedagogical aspects: stress, intensification of the educational process, low use of health methods and technologies in the educational process. The key points which contain a number of pedagogical elements of formation of the value relation to health of students are analyzed and proved. It is noted that the state of health of Ukrainian students is one of the key factors in the health of Ukrainian society and the nation as a whole. It was found that diseases of the nervous system (neurotic disorders), problems related to the cardiovascular and respiratory systems (pharyngitis, chronic tonsillitis), diseases of the gastrointestinal tract (gastritis and cholecystitis) and musculoskeletal system are common among students. It has been proven that students have low emotional resilience, constantly being in a state of stress. Attention is paid to the main factors in the formation of a culture of health, the involvement of students in sports and the implementation in everyday life of pedagogical recommendations, compliance with which are good for health. It has been proven that the problem of forming a healthy lifestyle of the younger generation is of concern not only to teachers, which increases interest at the state level. It is noted that the content of educational programs in the Municipal Institution of Higher Education "Lutsk Pedagogical College" was aimed at using innovative technologies, approaches, forms and methods of forming a culture of student health, which actively influenced the study of health-preserving subjects. It is described that the key tasks of the pedagogical process are: updating knowledge about the value of students' attitudes to their own health, awareness of motivational attitudes to healthy living and health culture, acquainting young people with the basic principles and methods of prevention of common infectious diseases, trauma and accidents.

Key words: health, skills, sports, bad habits, informing students, the main components of health.

Постановка проблеми. Аналізуючи стан здоров'я студентської молоді, українські фахівці стверджують, що ключовим моментом формування позитивної мотивації до здорового способу життя у студентів педагогічного закладу освіти є модель, яка ґрунтується на готовності до формування у них суспільно важливих орієнтирів життєвої стратегії та сприятливої соціокультурної ситуації. На жаль, швидкі темпи погіршення стану здоров'я студентів викликають занепокоєння українського суспільства. Варто зазначити, що ця тенденція з кожним днем погіршується. Відсутні стійкі переконання у необхідності дотримання здорового способу життя у молоді. Результати дослідження свідчать, що проблеми щодо фізичного стану здоров'я констатуються медиками майже у 90% студентів, половина з них мають погану фізичну підготовку. Нині спостерігається загострення проблеми формування здорового способу життя та зниження ефективності функціонування сенсорних і сенсомоторних систем у студентської молоді. Погіршення параметрів пам'яті та уваги також є вагомою проблемою. Пріоритетності набувають проблеми здоров'я української нації, цілеспрямованого формування та внесення кардинальних змін до реалізації державної соціальної, молодіжної політики.

Як свідчать дослідження науковців, нині спостерігаються такі суперечності:

– по-перше, держава потребує здорових громадян, проте не заперечує існування соціально економічної кризи і неспроможності студентів оплатити якісне харчування, медичні послуги, заняття спортом;

– по-друге, хоча українське суспільство відчуває гостру потребу у здоровій студентській молоді, проте відсутня єдина педагогічна система, яка би координувала, націлювала, заохочувала студентів дотримуватися здорового способу життя;

– по-третє, простежується тонка грань між потребою держави у здорових майбутніх фахівцях і надзвичайно низьким рівнем відповідальності студентської молоді за особисте здоров'я і здоров'я оточення.

Аналіз досліджень. Пріоритетні питання формування здорового способу життя, напрями й організаційні засади описані в державних документах: Законах України «Про охорону дитинства» (2001 р.), «Про освіту» (2017 р.) та інших. Під час написання нашої статті ми опиралися на праці Н. Іванова, М. Морозіва, С. Кондратюк, О. Савченко, В. Бальсевича, Е. Казіна, А. Лаптева,

В. Маркова, Л. Волкова, Л. Лубишева, О. Дубогай, О. Яременко, В. Крамар, О. Кляпець, Н. Чекарцьової та інших. Реалізація базових принципів щодо формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя зумовлює необхідність повернутися і до праць Я.-А. Каменського, К. Ушинського, М. Пирогова. Проблема формування здорового способу життя та дотримання санітарно-гігієнічних вимог в освітніх закладах досить ретельно висвітлюється у роботах В. Петленко, П. Брехмана, Т. Герлянд, С. Кондратюк, С. Попова, А. Хрипкової та В. Салова. Вивчення цієї проблеми в аспекті вишівської освіти розглядали такі дослідники, як І. Заплішний, Ф. Сипченко, К. Габріелян, С. Гвоздїй, Ю. Григор'єва, І. Іванова та А. Козикін. Сучасні науковці, такі як І. Бех, Г. Ващенко, Т. Глазько, Д. Давиденко, Р. Купчинов, наголошують на ціннісних орієнтаціях молоді на здоровий спосіб життя. Дослідники Е. Вільчковський, В. Платонов, Т. Круцевич, Т. Маляренко, Р. Узьянбаєва, Л. Пахомова, Л. Поліщук, А. Щедрина у своїх працях порушували питання шляхів удосконалення проведення самостійних занять із фізичної культури та біології. Проте аналіз джерельної бази свідчить про необхідність подальшого доопрацювання.

Мета статті – розглянути та проаналізувати на основі цілісного ретроспективного аналізу можливі стратегії формування здорового способу життя студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Головною метою закладу вищої освіти, окрім освітнього процесу, є формування всебічно розвиненого студента, що має високий показник морального, фізичного та психологічного здоров'я. Варто наголосити на тому, що вплив освітнього й оздоровчо-виховного середовища прямо пропорційний вчасній оцінці й урахуванню комплексу факторів, які можна визначати за допомогою моніторингу здоров'я студентської молоді. Аналіз науково-педагогічної літератури свідчить, що здоров'я – це ключова потреба особистості, яка формує здатність до праці і забезпечує гармонійний розвиток. Відомий педагог В. Сухомлинський зазначав, що вихідною методологічною позицією формування здорового способу життя молоді є гуманістичний підхід. Він переконував, що турбота про власне здоров'я – це не лише дотримання комплексу санітарно-гігієнічних норм і правил, не лише перелік вимог до режиму, харчування, праці,

відпочинку, це піклування про гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил (Вільчковський, 1998). Доведені часом педагогічні ідеї В. Сухомлинського свідчать про те, що ця проблема буде вирішена за умови, коли освітні моменти будуть опиратися на людинознавство, природовідповідність та культуровідповідність педагогічної діяльності.

Аналізуючи літературні джерела, ми можемо зробити висновок про те, що науковці радять розглядати динаміку явища культури здоров'я із позицій трансформації об'єктивних і суб'єктивних моментів (Дубогай та ін., 2001). Варто зазначити, що до об'єктивних чинників здорового способу життя належать:

- передумови для ведення здорового способу життя (раціональне харчування, спорт, дозвілля), соціальні сфери життя;
- сприятливе навколишнє середовище де перебуває людина (повітря, вода), безпечні умови праці та освіти;
- фактори, що викликають потребу у людині вести здоровий спосіб життя;
- стан пропаганди здорового способу життя завдяки ЗМІ.

Досліджуючи праці науковців М. Антропової та В. Базарного, ми можемо зробити висновок про те, що студентський організм має великі резерви щодо формування культури здоров'я, бо саме в цей час відбувається активізація отриманих життєвих знань та навичок, що є ключовими та актуальними нині завданнями Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж», у якому створені сприятливі освітні умови для самореалізації фізичних, психічних та інших потреб студентської молоді. Педагогічний колектив працює над формуванням у студентів навичок, вмінь та знань із правильного фізичного, психологічного, духовного розвитку. Педагоги активно впроваджують здоров'язберезувальні технології для покращення фізичного розвитку, розумової працездатності студентів.

Варто зазначити, що здоровий спосіб життя студентської молоді – це такий спосіб життя, який ґрунтується на засадах моральності, є раціонально організованим і активним. Дослідження доводять, що розрізняють три види стану здоров'я: фізичний стан, психічний стан і моральний (соціальний) стан (Єдинак та ін., 2011).

Фізичний стан здоров'я – це звичайний природний стан людського організму, в якому гармонійно функціонують усі його органи і системи. За умови правильної роботи усіх органів і систем весь студентський організм розвивається та правильно функціонує (Белікова, 2013).

Психічний стан здоров'я пов'язаний зі станом головного мозку. Він проявляється рівнем і якістю мислення, розумовою діяльністю, розвитком уваги й пам'яті, емоційною стійкістю у певних стресових ситуаціях.

Моральний стан здоров'я формується через моральні принципи, які є актуальними у соціальному житті студентів. Характерними ознаками морального здоров'я студентської молоді є свідоме ставлення до навчання, праці, культурний розвиток, активна позиція щодо власного здорового способу життя (Бех, 1998).

На жаль, фізично і психічно здоровий студент може бути моральним невігласом, якщо він зневажає моральні принципи. Ось чому соціальне (моральне) здоров'я сьогодні є настільки важливим. Морально здорова молодь наділена певними загальнолюдськими якостями, які характеризують її як справжнього громадянина України. Фізично здоровий і духовно багатий студент – щасливий, чудово почувається, задоволений власним навчанням та освітнім процесом, працює над самовдосконаленням та саморозвитком, досягаючи молодості духу і внутрішньої гармонії (Москаленко, 2008).

Формування у студентів навичок культури здоров'я та основ здорового способу життя вимагає від педагога уваги до молоді, мотивації в них бажання бути здоровими. Мотивація культури здоров'я – це потужна система ціннісних орієнтирів, які спрямовані на формування здорового способу життя. Нині відбувається погіршення стану здоров'я молоді, тому актуальним є питання усвідомлення цінностей здоров'я студентами. Важливий елемент здорового способу життя – раціональний режим навчання і відпочинку. Дотримуючись режиму, організм виробляє чіткий і необхідний життєвий ритм, що створює оптимальні умови для освіти і дозвілля. Цей симбіоз сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності (Галаманжук, Єдинак, 2012).

Ключовим етапом на шляху до здорового способу життя є нівелювання шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю й наркоти-

ків). Вони є основною причиною багатьох хвороб, сприяють скороченню тривалості і погіршенню якості життя, погіршують працездатність, негативно позначаються на здоров'ї молоді та на здоров'ї майбутніх нащадків (Єдинак та ін., 2011).

Раціональне харчування – ще один складник здорового способу життя. Варто наголосити на двох основних законах, недотримання яких є небезпечним для здоров'я. Перший – закон рівноваги одержуваної і витраченої власної енергії (коли організм витрачає енергії менше, ніж отримує, тобто якщо ми переїдаємо, то набираємо вагу, що є несприятливим для організму). На жаль, нині більше третини української нації має зайву вагу через переїдання, що в подальшому призводить до атеросклерозу, ішемічної хвороби серця або інсульту, гіпертонії, цукрового діабету та інших захворювань (Цьось, Гац, 2012). Наступний закон – відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму, іншими словами, харчування має бути різноманітним, забезпечуючи потреби молодого організму в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінералах. Ключовим у здоровому способі життя є активне створення здоров'я (Галаманжук, Єдинак, 2012).

Ключовими якостями, що характеризують фізичний розвиток студентської молоді, є сила, швидкість, гнучкість, спритність і витривалість, удосконалення яких у подальшому житті сприяє зміцненню здоров'я. Варто зазначити, що при цьому не вдається сформувати стійкість організму до хвороботворних впливів. Проте для ефективного оздоровлення та профілактики різноманітних хвороб необхідно загартовувати та тренувати організм. Відомо, що загартовування – дієвий оздоровчий елемент, який дозволяє уникнути багатьох хвороб, сприяє продовженню життя, покращує працездатність на довгі роки (Цьось, Довганюк, Ковальчук, 1998).

Одним із важливих елементів здорового способу життя є особиста гігієна, яка вміщує в собі раціональний добовий режим, догляд за тілом. Має значення режим дня, у разі дотримання якого виробляється чіткий ритм функціонування організму студентів, створюються сприятливі умови для навчання і відпочинку.

У цьому контексті заняття з основ медичних знань спрямовані на зміцнення здоров'я, вони ґрунтуються на засадах індивідуального та особистісного підходу, першочерговості оздоровчої

спрямованості, формування й використання різноманітних засобів та форм самовдосконалення. Ці принципи можна реалізувати шляхом:

- мотивування студентської молоді до занять фізичною культурою;
- проповідування справедливого, гуманістичного ставлення до студентів, відсутності булінгу;
- задоволення потреби у спілкуванні з викладачем та одногрупниками під час освітнього процесу;
- визначення ознак, спільних для певних груп студентів, створення типових характеристик;
- формування у студентів реальної самооцінки власних сил і можливостей;
- діагностики кожного студента на предмет стану здоров'я, рівня засвоєння рухових дій та поведінки;
- засвоєння молоддю методик самоконтролю та заохочення до щоденних занять спортом;
- прагнення до фізичного самовдосконалення та саморозвитку з використанням усієї можливої педагогічної підтримки.

Під час проведення практичних занять на базі шкіл студентами активно використовується методика для учнів молодших класів «Абетка здоров'я». Учням рекомендується до уваги журнал «Фізичне виховання у школі».

Під час проведення занять у школах студенти педагогічного коледжу намагаються подавати більшість інформації у формі гри з використанням малюнків, казок, пісень, віршів, розповідей. Уроки складаються з двох етапів: інформативно-пізнавального й оздоровчо-рухового, щоб викликати зацікавлення в учнів початкової школи та не обтяжувати надмірною інформацією (Дубогай та ін., 2001)

Для підготовки молоді в нашому закладі освіти постійно проводяться майстер-класи «Домедична допомога» та «Культура здоров'я», які сприяють вирішенню оздоровчих, освітніх і виховних завдань, здійснюють ефективний вплив на формування здорового способу життя молодого покоління.

Висновки. Підсумовуючи зазначене вище, можемо зробити висновок про те, що поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режим навчання, праці й дозвілля, система харчування, заняття спортом. Насамперед це ставлення до себе, до інших, до життя загалом, а також самосвідомість, життєві цілі й орієнтири. Основними елементами вироблення навичок здоров'я студентства є спорт та правильна орієнтація молоді на здоровий спосіб життя. Перспективою подальших досліджень у цьому напрямі є вивчення закордонного досвіду щодо проблем формування здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бех І.Д. Особистісно орієнтоване виховання: наук.-метод. посіб. Київ : ІЗМН, 1998. 204 с.
2. Белікова Н.О. Змістове наповнення процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. № 4(24). С. 19–25.
3. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Львів : ВНТЛ, 1998. 336 с.
4. Галаманжук Л.Л., Єдинак Г.А. Стан вивчення проблеми, пов'язаної із забезпеченням оздоровчої спрямованості занять фізичними вправами дошкільників і учнів початкової школи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. № 2(18). Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2012. С. 104–109.
5. Дубогай О.Д., Пангелов Б.П., Фролова Н.О., Горбенко М.І. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. Київ: Оріяни, 2001. 152 с.
6. Дубогай О.Д., Маковецька Н.В. Плекаймо здоров'я дитини. Запоріжжя, 2007. 264 с.
7. Єдинак Г.А., Зубаль М.В., Мисів В.М. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей: монографія. Кам'янець-Подільський : ППВидавництво «Оіюм», 2011. 280 с.
8. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вихов. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2009. 42 с.

9. Цьось А.В., Довганюк В.М., Ковальчук Н.М. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах I–III ступенів: навч. посіб. Луцьк : Надстир'я, 1998. 364 с.

10. Цьось А.В., Гац Г.О. Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2012. № 4(20). 201–209.

REFERENCES:

1. Bekh, I.D. (1998) *Osobystisno oriientovane vykhovannia: nauk.-metod. posib.* Kyiv : IZMN [in Ukrainian].
2. Bielikova, N.O. (2013) *Zmistove napovnennia protsesu pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi rehabilitatsii do zdoroviazbezpezhuvanoi diialnosti. Fizychni vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky / uklad. A.V. Tsos, S.P. Kozibrotskyi.* Lutsk: Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky [in Ukrainian].
3. Vilchkovskyi, E.S. (1998) *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku.* Lviv : VNTL, [in Ukrainian]
4. Halamanzhuk, L.L., Yedynak, H.A. (2012) *Stan vyvchennia problemy, poviazanoi iz zabezpechenniam ozdorovchoi spriamovanosti zaniat fizychnymy vpravamy doshkilnykiv i uchniv pochatkovoї shkoly.* Fizychni vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. pr. № 2(18). Lutsk : VNU imeni Lesi Ukrainky, [in Ukrainian]
5. Dubohai O.D., Panhelov B.P., Frolova N.O., Horbenko M.I. (2001) *Intehratsiia piznavalnoi i rukhovoї diialnosti v systemi navchannia i vykhovannia shkolariv.* Kyiv : Oriiany, [in Ukrainian]
6. Dubohai, O.D., Makovetska, N. V. (2007) *Plekaimo zdorovia dytyny.* Zaporizhzhia [in Ukrainian]
7. Yedynak, H.A., Zubal, M.V., Mysiv, V.M. (2011) *Somatotypy i rozvytok fizychnykh yakosti ditei: monohrafiia.* Kamianets-Podilskyi : PPVydavnytstvo «Oiiium» [in Ukrainian]
8. Moskalenko, N.V. (2009) *Teoretyko-metodychni zasady innovatsiinykh tekhnolohii v systemi fizychnoho vykhovannia molodshykh shkolariv: avtoref. dys. ... d-ra nauk z fiz. vykhov. i sportu: spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizychni vykhovannia riznykh hrup naselennia».* Kyiv [in Ukrainian]
9. Tsos, A.V., Dovhaniuk, V.M., Kovalchuk, N.M. (1998) *Planuvannia navchalnoi roboty z fizychnoi kultury v shkolakh I–III stupeniv: navch. posib.* Lutsk : Nadstyria, [in Ukrainian]
10. Tsos, A.V., Hats, H.O. (2012) *Pedahohichna diahnostyka v protsesi navchannia fizychnoi kultury uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv.* Fizychni vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. № 4(20). [in Ukrainian].