

УДК 613

ХАРАКТЕРИСТИКА СТАНУ СФОРМОВАНOSTІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

О. О. Карпов

Важливим етапом в життєдіяльності людини є період навчання у вузі, тому залучення молодих людей до здорового способу життя в студентські роки є головною умовою їх фізичного, духовного та інтелектуального розвитку.

Ключові слова: студентська молодь, рухова активність, фізичне виховання.

Враховуючи зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм, на перший план виходять проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе тільки за умови достатньо високого рівня здоров'я. Тому врахування особливостей способу життя, зокрема, фізичної активності, й позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді. Фізичне виховання у вищій школі відіграє особливу роль для певного контингенту, перш за все для осіб з наявністю хронічної патології, з низьким рівнем фізичної підготовленості, і особливо для студентів, які не вважають фізичне виховання важливою дисципліною. На жаль, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення, зокрема молоді. Зниження рівня здоров'я й фізичної працездатності у студентської молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічного обґрунтування режиму дня й харчування. Сформувавши ставлення до здоров'я як найважливішої цінності, дати необхідні для життя кожного індивідуума знання з валеології, навчити дотримуватися здорового способу життя – основне завдання сучасної фізкультурної освіти. Прагматичний вектор соціальної поведінки в студентському середовищі щодо вибору шляхів досягнення життєвого успіху повинен також розглядатися фахівцями як мотиваційний стимул для формування здорового способу життя й культури дозвілля, як інструмент створення бажаного, що є підґрунтям

вірогідності успішної майбутньої професійної кар'єри, важливим компонентом здорового способу й стилю життя студентської молоді. Тому формування широкого світогляду культурництва, дбайливого ставлення до власного здоров'я як вагомих складових способу життя є головним у досягненні кар'єрного й життєвого успіху студентської молоді.

Проблему здоров'я і здорового способу життя студентської молоді розглядали Г. Апанасенко, В. Глухов, Е. Буліч, І. Муравов; формування у студентів здорового способу життя досліджували науковці І. Заплішний, Ф. Сипченко, І. Прихода; вдосконалення методів і форм проведення самостійних занять фізичними вправами – Е. Вільчковський, В. Платонов, Т. Круцевич, Г. Іванова, В. Білогур, А. Драчук; підвищення гуманістичного напрямку фізичного виховання – А. Нісимчук, І. Смолюк. Усе цінне, вироблене в сучасній теорії і практиці фізичного виховання, відображене в працях таких науковців, як М. Булатова, О. Вацеба, Л. Волков, О. Демінський, А. Куц, Л. Матвєєв, Е. Приступа, Л. Сергієнко, В. Старков, А. Цьось та інших.

Мета роботи – характеристика стану сформованості здорового способу життя молоді й ролі фізичного виховання.

Результати досліджень учених вказують на те, що ефективність фізичного виховання студентів у нашій країні сьогодні знаходиться на незадовільному рівні, заняття фізичною культурою у ВНЗ не зацікавлюють, а навпаки – викликають негативні емоції. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, зокрема, до занять фізичним вихованням, як академічним, так і самостійним, а також вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності [8, 9]

Сьогодні на фоні навчального процесу у ВНЗ намітилася виражена тенденція зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на їхньому психофізичному стані.

За даними медичних установ, в даний час повністю здоровими можна вважати не більше 15% студентської молоді. Більше половини студентів мають відхилення в стані здоров'я. Ці порушення спостерігаються на рівні функціональних систем, дефектів опорно-рухового апарату, захворювань нервової системи тощо. Багато студентів страждають на серйозні хронічні захворювання, які ускладнюють процес

їх адаптації до фізичних і розумових навантажень, перешкоджають запам'ятовуванню лекційного матеріалу й ефективному навчанню у ВНЗ.

У державних вузах України й Росії чисельність студентів, що займаються в спеціальних медичних групах, складає 30-50% і більше. За нашими даними, в недержавних ВНЗ, де навчаються переважно студенти з високим соціально-економічним статусом сім'ї, – це число менше і складає 17,8 – 31,8%. Рівень фізичного розвитку цих студентів також кращий і у більшості відповідає нормі або вищий за норму. Позитивні оцінки з фізичної підготовленості мають 10 – 25% студентів як державних, так і недержавних вузів. Займаються фізичним самовихованням у державних ВНЗ близько 30,9%, в недержавних ВНЗ – 67,3% студентів. Стан нервової системи молоді також викликає заклопотаність. Так, 48,5 – 69,2% студентів 1-2-х курсів мають високий рівень особистої тривожності. Емоційний стан першокурсників незадовільний: 56,5% із них емоційно нестійкі, 58,2% схильні до стресу. Мають шкідливі звички в різних поєднаннях 78,5% студентів 1-4-х курсів. За даними досліджень [3, 4]: 32,5 – 48,5% студентів 1-2-х курсів недержавних ВНЗ палять, у державних ВНЗ палять 82% юнаків і дівчат 18 – 20 років, вживають алкогольні напої (пиво, вино, горілку тощо.) 92% студентів, причому 3% обстежених студентів випивають щодня. Дівчат, що ведуть тверезий спосіб життя, в 3 рази менше, ніж юнаків [10].

З числа хлопців-призовників в Україні 50,3% складає групу із важкими захворюваннями. В цілому через незадовільне здоров'я 32,4% юнаків не призвані до армії. Причому показники придатності до військової служби за останні 6 років знизилися на 5% [8]. Така тривожна, до того ж стійка тенденція фізичної деградації молоді змушує фахівців переглянути суть поняття «національна безпека». Так, наприклад, Рада Безпеки Російської Федерації вже визначила стан здоров'я підростаючого покоління як чинник національної безпеки країни [11]. В Україні ця проблема не менш актуальна.

Феномен здоров'я має істотну специфіку. Складність його вивчення полягає у тому, що в основі поведінки, пов'язаної із здоров'ям, лежать найрізноманітніші, деколи конфліктні потреби. При цьому значна частина видів поведінки, які впливають на здоров'я, обумовлюється мотивами, ніяк не пов'язаними зі здоров'ям.

Поведінка у сфері здоров'я є результатом загальноприйнятої діяльності, що не вимагає додатково особливих зусиль, і обумовленої існуючими в суспільстві соціальними нормами. І саме така поведінка має стійкіший характер порівняно з моделями поведінки, які будуються на свідомій мотивації індивіда. Все це істотно ускладнює вивчення поведінкових показників здоров'я й чинників, що його обумовлюють. Проте існує низка традиційних показників, які характеризують ставлення індивіда до свого здоров'я, – це самооцінка здоров'я; медична інформованість; місце здоров'я в системі життєвих цінностей; наявність у індивіда звичок, пов'язаних з курінням, вживанням алкоголю й наркотиків; екологічні установки; наявність стресів тощо.

Проте, стверджувати, що сучасна молодь абсолютно не піклується про своє здоров'я, не можна. Більшість молодих людей з різним ступенем усвідомленості, цілеспрямованості і ефективності виконують різні дії, спрямовані на зміцнення здоров'я. Так, основним методом підтримки здоров'я, до якого вдається майже половина студентів, є приймання вітамінів. Трохи більше третини прагнуть частіше бувати на свіжому повітрі й займатися спортом. Проте заняття різними видами спорту, підтримка своєї фізичної форми не є поширеними способами турботи про своє здоров'я серед студентів. Слід зазначити, що менше, ніж третина студентів вдається підтримувати регулярний і повноцінний режим харчування [7].

Фізичне виховання студентів матиме багато невиправданих інтелектуально-особистістих і матеріальних витрат, якщо відсутнє позитивне ставлення студента до здорового способу життя як загальнолюдської цінності. Рекреація, активний відпочинок, турбота про зміцнення здоров'я, розвиток фізичних даних складають важливу основу формування соціально значущих звичок поведінки студентської молоді.

Фізичні заняття – це один з основних способів підтримки задовільної форми та здоров'я. Для нормального функціонування організму, досліджуваній віковій групі потрібно 6-8 і більше годин занять фізичними вправами на тиждень, але фактично було встановлено, що 8% юнаків і 19% дівчат першого курсу на заняття фізкультурою витрачають від 30 хвилин до години на тиждень. До четвертого курсу ця частка збільшується у юнаків удвічі, у дівчат досягає 29%, що у декілька разів менше існуючих нормативів. У спортивному залі 2-3 години на тиждень проводять 18% юнаків першого курсу й 38% – третього. У

дівчат відповідні цифри – 41,9% і 42%. У ВНЗ спостерігається така тенденція: під час дорослішання від курсу до курсу хлопці стають більш пасивними, причому в геометричній прогресії, дівчата більш консервативні в цьому плані. Займаються фізкультурою час від часу, витрачаючи на це 4-5 годин на тиждень, 22% юнаків першого курсу й 18% четвертого, і 23,8% й 17% дівчат відповідно. Більше 8 годин на тиждень займаються фізичною культурою 32% юнаків першого й 14% четвертого курсів, 9,5% дівчат першого й 3% четвертого курсів.

Таким чином, поставивши на перше місце здоров'я, реально займаються фізичними вправами для його підтримки і збереження 6-8 і більше годин в тиждень, серед юнаків 48% першокурсників і 28% студентів 4-го курсу, серед дівчат – 15,2% і 12% відповідно. Проблема полягає у тому, що хоча здоров'я для всіх є головним, але для його зміцнення нічого не роблять 57,3% респондентів [3,4].

Причину ми бачимо в тому, що в ціннісній свідомості студентів поки не сформоване ставлення до здоров'я як до головної життєвої цінності.

Більшість студентської молоді сприймає здоров'я на рівні фізичного благополуччя й вважає основними умовами його збереження відмову від шкідливих звичок, руховий режим і правильне харчування.

Проблема здоров'я студентів є особливо актуальною в характерних для поточного періоду складних економічних умовах. Ця група населення належить до числа якнайменше соціально захищених.

Студенти — це соціальна верства населення, яку можна віднести до групи підвищеного ризику, бо на непрості вікові проблеми (адаптаційні, фізіологічні й анатомічні зміни, пов'язані з процесом дорослішання, високе психоемоційне навантаження, пристосування до нових умов життя й навчання, формування міжособистісних взаємин поза сім'єю) накладається негативний вплив кризи практично всіх сфер суспільства й держави.

Молодь – майбутнє країни, але вона має відповідальність і за сьогодення, тільки здорова, фізично міцна молодь в змозі опанувати покладені на неї завдання.

Зростання міст, стрімко зростаюча автоматизація й механізація виробничих процесів, зниження фізичного й підвищення нервово-психологічного навантаження, безробіття, економічна криза тощо – все

це створює нове екологічне, психологічне й соціальне середовище, в якому живе сучасна людина.

В першу чергу це стосується серцево-судинних захворювань. За даними ВООЗ, за 10 років смертність від них, і головним чином від ішемічної хвороби серця, зросла у молодих людей на 10-20%. Тенденція омолодження торкнулася й інших захворювань, пов'язаних зі способом життя сучасної людини. До їх числа належать хвороби шлунково-кишкового тракту, ендокринної системи тощо, бо вони є причиною ранньої інвалідності, віднімають у молодих людей можливість повноцінно жити й трудитися.

Значного поширення серед молоді набули такі захворювання, як хвороба виразки шлунку й 12-палої кишки, жовчокам'яна хвороба.

Серед осіб у віці 15-19 років найчастіше поширені хвороби нервової системи й органів чуття, травлення й дихання, це пародонтоз, карієс, хвороби опорного апарату, хронічний тонзиліт, неврози, зоб, гіпертонічна хвороба й запальні захворювання нирок.

У віці 20-29 років значного поширення набувають хвороба виразки шлунку, гастрити й дуоденіти, а також карієс, хвороба пародонту і опорно-рухового апарату.

Серед хвороб сечостатевої системи у жінок значну частку складають хронічні цервіцити, гострі і хронічні сальпінгіти й офорити, а також патологія вагітності.

Значну роль у запобіганні клінічних проявів більшості захворювань відіграють могутні компенсаторні й адаптивні механізми молодого віку, вони не дають перейти чинникам ризику кордон «здоров'я-хвороба». Але як тільки ця дія починає перевищувати порогові значення, виникають ознаки захворювання.

Чинники ризику низки хронічних захворювань починають формуватися в дитячому й підлітковому віці, і до 20-29 років їх поширеність стрімко зростає. У цьому віці артеріальна гіпертонія є вже у 5,6% чоловіків і 1,1% жінок, надмірна маса ваги – у 6% чоловіків і 2% жінок, порушення ліпідного спектра крові – у 11,4% чоловіків і 8,3% жінок.

Тут слід особливо підкреслити, що здоров'я людини залежить від неїсамої. Здоров'я – це та вершина, на яку кожен повинен піднятися сам. І серед молоді поширене помилкове уявлення про те, що хвороби приходять в старості, що здоров'я гарантоване саме по собі молодим

віком, що будь-які позамежні навантаження, грубі порушення харчування, режиму дня, недостатня фізична активність, стреси й інші чинники ризику «під силу» молодому організму, що він упорається з усіма випробуваннями.

І в той же час прищеплені в молоді роки навички до регулярних занять фізичною культурою і спортом, як необхідний елемент здорового способу життя, виступають надійною перешкодою для пияцтва, куріння, а також низки захворювань, серед яких гіпертонічна хвороба, артрити, ендокринні розлади і простудні захворювання.

Спеціальні дослідження показали, що ефективність розумової діяльності в умовах низької фізичної активності вже на другу добу знижується майже на 50%, при цьому різко погіршується концентрація уваги, росте нервова напруга, швидко розвивається стомлення, апатія й байдужість до виконуваної роботи, людина стає дратівливою і запальною.

А регулярні заняття фізичною культурою й спортом є тим універсальним засобом, який може допомогти кожному протистояти напруженому ритму життя, нервово-психічним перевантаженням, зокрема, при розумовій праці.

А для зняття втоми використовують фізичну напругу у будь-якому вигляді – біг, плавання, гімнастика, тренування на всіляких тренажерах і багато що інше.

Молодь від 16 до 29 років, за даними Всесвітньої організації охорони (ВООЗ) здоров'я, складає близько 30 % населення. Захворюваність цієї категорії за останні 5 років збільшилася на 26,3 %. Смертність від неінфекційних захворювань постійно зростає й досягає зараз 83 %[12].

Причиною всіх подібних захворювань є відсутність особистої зацікавленості у молоді в здоровому способі життя, турботі про продовження свого роду. Молодь готова сприймати все нове й непізнане, не замислюючись про наслідки. При цьому вони ще ідеологічно нестійкі, і в їхній розум легше ввести як позитивний, так і негативний образ. Коли немає позитивної альтернативи, то ідеологічний вакуум заповнюється наркотиками, курінням, алкоголізмом та іншими шкідливими звичками. Це добре розуміють на Заході. В Америці та Європі останніми роками почався бум боротьби за здоровий спосіб життя. Люди рахують калорії, стежать за тиском і вагою, займаються

спортом. Бути здоровим стало престижно й модно. Наприклад, у багатьох країнах оголошено справжню війну тютюну. В Англії розроблено велику соціальну програму «Куріння – вбиває».

Україна стоїть сьогодні перед низкою складних проблем у багатьох сферах життя, але найактуальнішими є проблеми, пов'язані з охороною здоров'я і збереженням людського життя. На жаль, сьогодні ми відзначаємо зменшення кількості населення України. За станом на початок 2010 р. чисельність населення складала близько 45 млн 982 тис. осіб. Також, за прогнозом ООН, при збереженні динаміки скорочення населення до 2030 року кількість українців зменшиться до 39 млн. Експерти відзначили, що тривалість життя в Україні нижча, ніж в країнах ЄС, на 10-12 років[12].

Основними причинами високої смертності населення в Україні є неінфекційні захворювання – серцево-судинні, судинно-мозкові захворювання, онкологія, а також травматизм, які складають 94% у структурі смертності. Основні чинники, що сприяють цим захворюванням, – куріння – (110 тис. смертей щорічно) і надмірне вживання алкоголю – (40 тис. смертей щорічно). Дуже загрозливим для нашої країни є погіршення стану здоров'я молоді. Зокрема, показниками цього погіршення є рівень захворюваності ВІЛ / СНІД, кількість абортів, кількість молоді, яка палить, вживає алкоголь і наркотики.

На сьогодні в Україні Всесвітня організація охорони здоров'я нараховує близько 290 тисяч ін'єкційних наркоманів. На офіційному ж обліку в наркодиспансерах знаходиться 85 тисяч хворих – це вже дані Науково-дослідного інституту соціальної й судової психіатрії і наркоманії. Частина ін'єкційних наркоманів віддає перевагу опіуму й героїну, проте ці речовини досить дорогі, тому більшість приймає витяжку з макової соломки. Щорічно кількість наркоманів в Україні зростає, за даними експертів, приблизно на 10 відсотків. До того ж наркозалежні громадяни все молодіють – вік, в якому починають вживати наркотичне зілля, складає тепер 13-15 років.

Зокрема, за даними Національної ради з питань охорони здоров'я близько 40% українських підлітків регулярно вживають спиртні напої. Але однією з основних причин розповсюдження цих негативних явищ експерти назвали занепад моральності молоді, пропаганда «західного» прагматичного і споживацького способу життя, коли молодим людям насаджується думка, що вони повинні все спробувати в цьому житті, а

отже, і куріння і алкоголь, а потім – один крок до вживання наркотиків. З цією метою активно рекламують тютюн і алкогольні напої. Пригадаємо: ще зовсім недавно пиво рекламували кращі наші спортсмени. На жаль, більшість комерційних організацій, виділяючи значні кошти на рекламу тютюну й алкоголю, керується тільки міркуваннями про власні прибутки, а не про здоров'я молоді. Тому держава й громадськість повинні обмежувати їхні апетити, відстоюючи інтереси нації. Останнім часом здійснено певні позитивні кроки в цьому напрямі, зокрема, заборонено вживати в суспільних місцях слабкоалкогольні напої, палити, але не завжди ці закони належним чином виконуються. Отець Андрій Нагірняк відзначив, що однією з причин розповсюдження куріння, акоголізму, наркоманії є духовна пустка в душах молоді, у них немає ніякої ціннісної орієнтації і вони, часто орієнтуючись на дорослих, починають палити і вживати алкоголь, не розуміючи, яку шкоду наносять собі і навіть своїм майбутнім дітям. Священик підкреслив, що аби уникнути подальшого погіршення рівня морального й фізичного стану молодого покоління українців, потрібно об'єднати зусилля органів влади, громадськості, школи й кожної сім'ї. Потрібно активніше пропагувати серед молоді не ранні дошлюбні інтимні зв'язки й «безпечний секс», а сімейні, моральні та релігійні цінності.

Згідно з Національною доктриною розвитку освіти в Україні й Міжгалузевою комплексною програмою "Здоров'я нації на 2002-2011рр." значну увагу приділено орієнтації молоді на здоровий спосіб життя, систематичним заняттям фізичними вправами й культурі дозвілля. Фізичне виховання є одним з пріоритетних напрямів розвитку вищої освіти в Україні. У зв'язку з цим проблема вдосконалення системи набуває особливої актуальності в нових соціально-економічних умовах. Важливість її вирішення відзначають такі державні національні програми, як "Освіта" ("Україна XXI століття"), "Фізичне виховання – здоров'я нації", закони України "Про освіту", "Про фізичну культуру і спорт", "Концепція виховання особистості в умовах розвитку української державності".

Проаналізувавши сказане, можна звернутися знову до значущості фізичного виховання.

У розвитку й вихованні особистості фізичне виховання забезпечує зміцнення здоров'я, формування санітарно-гігієнічної культури

людини. Без міцного здоров'я й належного фізичного гарту людина втрачає необхідну працездатність, не в змозі проявляти вольові зусилля й наполегливість у подоланні труднощів, що заважає їй розвиватися в інших галузях особистісного становлення.

Фізкультурно-спортивна діяльність і фізичне виховання зіставляються з поняттям фізичного розвитку особистості. Фізичний розвиток включає ті якісні зміни, які відбуваються в зміцненні і вдосконаленні фізичних сил людини та її здоров'я під впливом сприятливого природного середовища й спеціально організованого виховання. Тобто фізичний розвиток виступає як результат фізичного виховання.

Фізична культура у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. В основі навчально-виховного процесу у вищій школі лежить комплексний, системний характер освіти, виховання й професійної підготовки фахівців, в яких органічно зливаються формування світогляду, суспільно-політичне, трудове, етичне, фізичне, естетичне й інші види виховання.

Література

1. Амосова Е.Н., Михайлец Н.Е. и др. Состояние здоровья подростков и некоторые медицинские проблемы комплектования вооруженных сил Украины // Лікарська справа. – 1995. – № 7-8. – С.7-9.
2. Бахтін М.М. Гуманізм як принцип виховання сучасної молоді/ М.М. Бахтін // Вища освіта України, 2009. - №1. - С.117-120.
3. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни / Пер. с англ. – М.: Мир, 2005. – 200с.
4. Величковский Б.Т., Кирпичев В.И., Сураvegина И.Т. Здоровье человека и окружающая среда: Учеб. пособие. – М.: Новая школа, 2005. – 168 с.
5. Головченко Г.Т., Бондаренко Т.В., Ермакович И.И., Кравчун П.Г. Исследование проблемы табакокурения у студентов // Новые горизонты в развитии терапии: Сб. науч. трудов. – Харьков, 2002. – С.234-237.
6. Головченко Г.Т., Бондаренко Т.В. Региональные особенности влияния результатов глобализации на здоровье человека // Прометей: региональный сб.науч. трудов. – Донецк, 2001. – Вып. 4. – С.282-288.
7. Журавлева И.В. Здоровье подростков: социологический анализ / И.В.

Журавлева. – М.: Изд-во Института социологии РАН, 2002. – С. 20–21.

8. Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: автореф. дис. канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.02. К., 2008. 22 с.

9. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: Навч. посібник. К.: Олимп. л-ра, 2010. 248 с.

10. Клочко В.М., Бондаренко Т.В. Фізичне і психічне здоров'я студентів в умовах переходу на Болонську систему освіти // Сучасні аспекти виховання студентської молоді: Мат. наук.-практ. конф. – Харків: ХНАМГ, 2007.

11. Сидоренко Г.И., Крутько В.Н. Сохранить здоровье нации // В кн.: Экологическая альтернатива / Под общ. ред. М.Я. Лемешева. – М., 1990. – С.626-635.

12. Формирование здорового образа жизни: опыт библиотек, работающих с молодежью. А.В. Потемкина, главный специалист Информационно-консалтингового центра «Библиотека и молодежь» РГБМ.

ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

А. А. Карпов

Важным этапом в жизни человека является период обучения в вузе, поэтому привлечение молодых людей к здоровому образу жизни в студенческие годы является главным условием их физического, духовного и интеллектуального развития.

Ключевые слова: студенческая молодежь, двигательная активность, физическое воспитание.

DESCRIPTION OF THE STATE OF HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AT MODERN YOUTH

A. A. Karpov

The period of training at a higher educational establishment is an important stage of person's vital activity, therefore attaching young people to the healthy life-style during the period of studentship is the main condition of their physical, spiritual and intellectual development.

Key words: students, motor activity, physical training.

Карпов Александр Олексійович – старший викладач кафедри загально-інженерних дисциплін Стахановського навчально-наукового інституту гірничих та освітніх технологій Української інженерно-педагогічної академії (м. Стаханов, Україна)

Рецензент – доктор педагогічних наук, професор В. В. Червонецький