

ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ ЯК ЗАСОБУ ОПТИМІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ

HISTORICAL PREREQUISITES OF DEVELOPMENT OF WELLNESS SYSTEMS AS A MEAN OF OPTIMIZATION STUDENTS' HEALTH-PRESERVING STUDY

Теоретично обґрунтовано історичні передумови розвитку оздоровчих систем як засобу оптимізації здоров'язбережувального навчання студентів. Здійснено історичний екскурс і проаналізовано закономірності розвитку систем оздоровлення. Виокремлено історичні віхи становлення оздоровчих систем та впливи на розвиток системи загальної фізкультурно-оздоровчої освіти студентів. Виявлено основні аспекти оптимізації здоров'язбережувального навчання студентів на основі історичного аналізу.

Декларовано, що ще на ранніх стадіях становлення людства оздоровчі заняття посідали значне місце в передаванні соціального досвіду одного покоління іншому, а система загальної фізкультурно-оздоровчої освіти залишалася важливим чинником формування особистості в дитячому та молодіжному середовищі на наступних етапах суспільного розвитку. Характерною рисою педагогічних ідей оздоровчих систем у процесі формування капіталу здоров'я молоді є можливість активізації їхньої здоров'язбережувальної діяльності на різних етапах життєвого розвитку.

Зазначено, що реалізація фундаментальних оздоровчих систем у вищих навчальних закладах на сучасному етапі має забезпечити студентів необхідними здоров'язбережувальними знаннями з відповідним психофізіологічним інструментарієм і навичками їх практичного застосування, а також розвинути правильне логічне й інтуїтивне вміння вживати профілактичних, рекреаційних заходів для збереження власного здоров'я. Система оздоровлення має бути представлена як мінімальний, але досить відкритий і простий механізм, що відображає основні закономірності здоров'язбережувального навчання студентів. Результат використання такого підходу – компетентна в питаннях здоров'язбереження, розвинена, творча особистість майбутнього фахівця будь-якої сфери.

Ключові слова: оздоровчі системи, освітнє середовище, здоров'я, здоров'язбережувальне навчання, студенти.

The historical prerequisites of development of wellness systems as a mean of optimization the student' health-preserving study are theoretically substantiated. Historical excursion is made and regularities of development of the wellness systems are analyzed. The historical milestones of formation of wellness systems and influences on the development of general system of physical and health education of students are distinguished. The main aspects of optimization students' health-preserving study based on historical analysis are identified.

It was declared that in the early stages of humanity's development, wellness activities occupied a significant place in transferring the social experience of one generation to another, and the system of general physical and health education remained an important factor in the formation of personality in the period of childhood and in youth's environment at the subsequent stages of social development. A characteristic feature of pedagogical ideas of wellness systems in the process of forming the health capital of youth is the possibility of activating their health-preserving activity at different stages of life development.

It is stated that the implementation of fundamental wellness systems in higher education institutions at the present stage should provide students with the necessary health-preserving knowledge with appropriate psychophysiological tools and skills of their practical application, as well as develop of the correct logical and intuitive ability to implement preventative, recreational measures to preserve own health. The wellness system should be presented as a minimal but fairly open and simple mechanism that reflects the basic patterns of students' health-preserving study. The result of using of such approach – the competent in the questions of health-preserving, an advanced, creative personality of the future specialist in any field.

Key words: wellness systems, educational environment, health, health-preserving study, students.

УДК 796.011.3: 331.108.26

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2019-17-2-4>

Завидівська Н.Н.,

докт. пед. наук, професор,
професор кафедри теорії і методики
фізичної культури

Львівського державного університету
фізичної культури

імені Івана Боберського

Завидівська О.І.,

канд. екон. наук, доцент,
доцент кафедри економіки
та менеджменту

Львівського державного університету
фізичної культури

імені Івана Боберського,

докторант

Національного університету

«Чернігівський колегіум»

імені Т.Г. Шевченка

Постановка проблеми в загальному вигляді.

Будь-які зміни в освіті є процесом, який стосується суспільства загалом, отже, зміна освітньої парадигми розвитку систем оздоровлення є необхідністю і відображенням тих процесів, які виникають у соціумі і є об'єктивними. Оздоровчі системи мають свою власну природу і зміст, тому наукове обґрунтування та створення нових механізмів удосконалення здоров'язбережувального навчання має базуватися на парадигмі, що допоможе своєчасно зреагувати на ті проблеми і труднощі, які виникають в освітньому середовищі, і здійснити глибокий аналіз усіх організаційних процесів для його вдосконалення [5]. Адже, як зазначається у Вікіпедії, оздоровчі системи – це системи тео-

ретичних знань і практичних методів, які забезпечують збереження здоров'я людей, формування їхнього здорового життя.

Системи оздоровлення розвиваються в контексті загального процесу трансформації різних сторін суспільного життя, у тісному зв'язку з перебудовою в інших сферах, водночас виступають для них джерелом забезпечення змісту здоров'язбережувальної діяльності. Вивчення досвіду минулого і сьогодення, теоретичне узагальнення історичних даних дозволяють повніше уявити і зрозуміти механізми вдосконалення і реалізації оздоровчих систем у сфері освіти. Щоб зрозуміти педагогічні процеси, які сьогодні відбуваються через розвиток систем оздоровлення,

потрібно, спираючись на методи порівнянь і зіставлень, здійснити короткий екскурс і проаналізувати історичні тенденції розвитку педагогічної науки в цьому контексті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Системам оздоровлення як засобу підвищення природних даних, а також збереження здоров'я людства приділяли увагу багато мислителів, філософів, просвітників, педагогів минулого і сьогодення. Чимало цінних ідей із цієї проблеми містяться в роботах античних філософів Аристотеля, Сократа і Платона; класиків педагогіки – Я. Коменського, Дж. Локка, І. Песталоцці, А. Дістервега, К. Ушинського й інших. Величезна роль у створенні та впровадженні науково обґрунтованої системи фізичного виховання належить П. Лесгафту.

Видатні діячі школи радянського періоду Н. Крупська, А. Луначарський, П. Блонський, С. Шацький, А. Макаренко й інші, підкреслюючи в роботах актуальність проблеми фізичного виховання молоді, орієнтували педагогічну науку на визначення цілей, змісту, методів і форм навчально-виховної роботи в цьому напрямі.

Мета статті – теоретично обґрунтувати історичні передумови розвитку оздоровчих систем як засобу оптимізації здоров'язбережувального навчання студентів. Для досягнення мети вирішувались такі завдання: здійснити історичний екскурс і проаналізувати закономірності розвитку систем оздоровлення; виокремити історичні віхи становлення оздоровчих систем і впливи на розвиток фізкультурно-оздоровчої освіти; виявити основні аспекти оптимізації здоров'язбережувального навчання студентів на основі історичного аналізу.

Виклад основного матеріалу. Унікальне географічне положення України між Сходом і Заходом, суперечка між слов'янофільством і західництвом, поглиблення суперечностей у наші дні, чергова проблема реформування освітньої сфери, що стоїть перед країною, висувають нові вимоги щодо педагогічних технологій впровадження освітніх систем.

Цивілізаційний підхід до освітянських процесів, що характеризує початок ХХІ ст., породжує зростання потреби в компаративістиці. Як прикладна соціологічна дисципліна компаративістика, що спирається на методи порівнянь і зіставлень, з ідеологічних причин не була поширена в соціології систем оздоровлення. Радянську систему освіти, спрямованість на здоровий спосіб життя в ті часи можна було порівняти лише з окремими фрагментами педагогічного процесу, які підкреслювали ідеали освітньої радянської системи.

В історії педагогічного процесу формаційний і цивілізаційний підходи конкретизуються в поняттях інструментальної (професійна, практична і прикладна освіта) та гуманістичної (ліберальна) освіти. Ці підходи, безумовно, не могли не позна-

читися на розвитку систем оздоровлення як своєрідних педагогічних новацій. У тих світоглядних і педагогічних системах оздоровлення, де робиться акцент на гуманістичній функції фізкультурної освіти, склалася традиція ліберальної системи фізичного виховання. У тих, де робиться акцент на соціалізуючій функції, – склалася інструментальна (практична) модель проведення занять із фізичного виховання. Причому названі два напрями існували паралельно в усіх системах і всіх цивілізаціях, вирішуючи свої завдання і обстоюючи переваги своїх концепцій [11]. Однак педагогічні технології здоров'язбереження як дієвий механізм формування відповідних знань виникли дещо пізніше.

Найважче було знайти відмінності між вищезазначеними тенденціями в історії педагогічного процесу східних країн. Спільними рисами для східної педагогіки були: культ знань, визнання важливості вчення, об'єднання навчання з вихованням, їхній релігійний характер, чітке передавання традицій із покоління в покоління, особлива роль учителя як духовного наставника. Особливість східного стилю мислення полягає в тому, що навчання і виховання сприймалися не лише як оволодіння певними вміннями і навичками, а і як один зі способів усвідомлення людиною її місця у світі. Тому розмежувати педагогічний процес на виховання, навчання і освіту, як це прийнято в європейській педагогіці, на Сході складно, але все ж таки можливо, якщо порівняти, наприклад, педагогічні традиції Китаю й Індії.

Духовною основою далекосхідної педагогіки було конфуціанство, що не лише стало визначальним для Японії, Гонконгу, Тайваню, Сінгапуру, Кореї, Китаю, а й позначилося на тенденціях розвитку вітчизняної педагогічної науки. Педагогічний процес охоплював усе життя людини, духовну і матеріальні сторони. Основною категорією педагогіки вважалося вчення, яке розглядалось як кращий і єдиний можливий спосіб самоствердження людини. Учення було відображенням істинного людського життя, свідчило про невичерпність здібностей і можливостей людини і значущість людського існування.

За ученням Конфуція вважалося, що вчення дарує людині «вищу радість життя», «виховує в ній силу духа». Людина через навчання долала обмеженість свого практичного сприйняття життя, піднімалася над буденністю. Любов до людини, до мудрості, ставлення до навчання й виховання як до найважливіших засобів, що забезпечують існування і вдосконалення людини, – це характерні риси східної педагогіки. Любов до навчання і бажання вчитися вели людину до мудрості, а мудрість визначала правильну поведінку людини [7; 8].

Незважаючи на широке розуміння виховання і навчання як процесу вдосконалення людини, що робить далекосхідну педагогіку такою, ніби вона

стоїть поза конкретними соціальними зв'язками, головне в конфуціанстві – моральні основи поведінки людини, що зумовлені вихованням і навчанням. Можна припустити, що саме цей факт примусив замислитися над поведінкою і способом життя людини як над чинниками, від яких залежить її здоров'я. Настільки ж значущими категоріями є в цьому разі виконання людиною визначених законів, ритуалів, дотримання нею норм і традицій, стійкість соціальних зв'язків. У соціальному сенсі характерною рисою для людини є її схожість з усім оточенням, і в жодному разі не прояв якогось індивідуальних особливостей. Саме це і вважалося етичною поведінкою та високоморальним життям. Поведінка у групі була чітко нормована канонами і ритуалами, норми і принципи поширювалися на все життя людини від побуту до духовної діяльності. Життя і поведінка кожної окремої людини визначалися і були підпорядковані інтересам усієї групи [9; 10]. Цей факт, як ми знаємо, відображений у побудові системи фізичного виховання радянського періоду.

Духовною основою педагогіки південноазійської цивілізації став індуїзм. У Ведах, у релігійних текстах ідеться про велике значення виховання і навчання для всього людського життя, для карми. Поняття «від'я» і «вінайя» близькі до понять «навчання» й «освіта». Поняття «драхма» – те, що людина досягає у своєму житті завдяки оволодінню знаннями, тобто від'я сприяла тому, що людина досягає своєї драми. Навчання включало в себе найрізноманітніші знання – від сакральних до математичних. Практична педагогіка зводилася до того, що людська особистість пройшла чотири етапи життєвого циклу – від учня до аскета. Шлях цей скорочувався або подовжувався залежно від касти, до якої належала людина. Що вища каста – то довший шлях [4].

Щоб пройти цей шлях, педагогіка ставила за мету виховати такі якості, як порядність, старанне ставлення до навчання, скромність, релігійність, «придушення» своєї природи й ін. У результаті такої поведінки можна було досягти ідеалу. Альфред Адлер [1] стверджував, що за досягнення ідеалу людина досягає щастя, що полягає, серед іншого, і у відході від страждання марного людського життя.

Якщо конфуціанська педагогіка принципово наполягала на злитті особистості із групою і повне підпорядкування її інтересам, то індуїзм орієнтував особистість на увагу до свого внутрішнього світу, виробляв здатність відійти від буденності життя, знайти в собі сили для того, щоб наблизитися до божественної сутності. Життя людини розумілося як частина Всесвіту, усі зміни, що відбувалися довкола, сприймалися як такі, що не залежать від бажань і волі людини. Незважаючи на жорстку кастовість індійського суспільства, педагогічна наука

звертається до індивідуальності людини. Успішне оволодіння знаннями могло привести до того, що людина підносилась над кастами, очищалась від гріхів, від суперечностей як зовнішнього життя, так і внутрішнього.

Л. Дюмон [4] слушно зазначає, що для індуїстського суспільства була характерною наявність, на перший погляд, двох рис, які взаємновиключають одна одну: з одного боку, суспільство нав'язує кожній особистості тісну взаємозалежність, з іншого – існує інститут відлюдного зречення від світу, який забезпечує кожній людині повну незалежність від суспільства. Зауважимо, що ця людина, відлюдник, відповідальний за всі новації в релігії, які знала Індія. Педагогіка на Сході виконувала соціальне замовлення і водночас предметом її уваги були питання, що лежать поза конкретною соціальною групою і системою. Можливо, це є однією із причин того, що система освіти на Сході, на відміну від європейської, не відчувала кризових ситуацій, а поступово пристосовувалася до змін у світі.

Основи західноєвропейської педагогіки були закладені в давньогрецьких містах у IV – V ст. до н. е., у період так званого «культурного перевороту». Культурний переворот не був схожий із подібними східними періодами, оскільки не мав релігійного характеру, а полягав у загальному піднесенні економічного, соціального і духовного життя давньогрецьких міст. У Стародавній Греції чітко склалися дві педагогічні системи, що чудово відображають два підходи, або дві тенденції, у поглядах на мету і завдання освіти. Це – виховна система, що складалася в Афінах, і система, що складалася у Спарті.

Афіни були центром, де вчителювали софісти, для яких був характерний критичний погляд на світ. Софісти навчали ораторського мистецтва, філософії, орієнтували учнів на раціонально-практичне ставлення до життя. Мету виховання вони бачили в розвитку особистості та реалізації її внутрішнього світу. Аристотель розвивав раціоналістичні ідеї виховання. На відміну від східних традицій, педагогіка Заходу почала розмежовувати процес формування людського розуму від процесу формування моральної поведінки. Знання істини про збереження здоров'я, на нашу думку, у даному контексті – це те, що становить найголовніше в людині. Ще Аристотель відзначав, що навчити людину мислити можна лише впродовж довгих тренувань у процесі освіти, а моральна поведінка – це наслідок звичок [2].

В. Канке [7] зазначає, що вчення Аристотеля, Платона і Сократа зводяться до поєднання в людині освіченості і моралі, що дає змогу формувати відповідну поведінку. Платон, створюючи модель ідеальної держави в педагогічних ідеях, також бачив насамперед державні інтереси. Виховання і навчання мають бути під контролем держави, інтереси особистості повинні бути б, відпо-

відно до ідеалу Платона, збігатися з державними інтересами, і навпаки.

Раціонально-прагматичному підходові у вихованні й освіті протистоїть позиція Сократа. Його приваблювала у вихованні й освіті ідея розвитку особистості. Спростовуючи релятивізм софістів, Сократ звертається до духовної і моральної сфери з питань виховання і освіти, до ідеї самовдосконалення людини, що близька для процесу розвитку оздоровчих систем.

Аналіз вищезазначених педагогічних тенденцій дозволяє констатувати той факт, що сучасні оздоровчі системи в освітньому середовищі мають поєднувати такі філософські алгоритми: лише самореалізація особистості та її освіченість у питаннях здоров'язбереження приведуть до здорового життя, до змін на краще; володіючи фундаментальними, істинними знаннями, людина знаходить шлях до здоров'я; здоров'язбережувальна істина народжується в самій людині, яка повинна підійти до потреби у знаннях через самостійні інтелектуальні зусилля (метод, що став класичним прикладом недогматичного мислення) [12; 13].

За даними Є. Приступи [8; 9; 10] і А. Цюся [11], найрозвиненіші форми фізичного виховання системного характеру були в рабовласницьких державах Стародавньої Греції, Стародавнього Риму, Стародавнього Китаю, Стародавньої Індії, а також середньовічних державах Європи, Арабського Сходу, Центральної і Південно-Східної Азії, Південної Америки. Передумовою для розвитку вищої фізкультурної освіти стали народні ігри, кінні та піші змагання, різні види боротьби тощо.

Позитивну роль у введенні фізичної культури до навчальних планів закладів загальної освіти відіграло зародження капіталістичної суспільної системи, найбільш зацікавленої у фізичному розвитку людини. Іншими важливими чинниками стали, по-перше, розвиток педагогічної думки (фізичне виховання вважалося невід'ємним елементом виховання дітей і підлітків); по-друге, формування у країнах Західної та Центральної Європи національних (німецька, шведська, французька) й індивідуальних гімнастичних систем; по-третє, виникнення супутніх педагогічних реформаторських тенденцій, або рухів, – філантропізму і так званого нового виховання, які надали ідеям фізичного виховання системного характеру, зробили їх реальними.

Для розвитку оздоровчих систем поступово створювалися необхідні соціально-політичні умови: функціонування фізичного виховання в системі виховання дітей і спортивно-військової підготовки молоді; включення до навчальних програм загальноосвітніх шкіл уроків фізичної культури; відкриття відділень, факультетів із підготовки кадрів для роботи у сфері фізичної культури і спорту; розвиток міжнародного олімпійського руху.

Професійна фізкультурна освіта виникає у другій половині XIX – першій половині XX ст. У нашій країні першим таким спеціалізованим навчальним закладом була Вища вільна школа П. Лесгафта. Як особлива система навчальних закладів, професійна фізкультурна освіта сформувалася в Союзі Радянських Соціалістичних Республік у 1920–1930-х рр. Діяльність спеціаліста з фізичної культури відносять до галузі педагогічної антропології, де він є активним суб'єктом залучення особистості до культури [3]. Його діяльність здійснюється в системі «людина – людина» і спирається на глибоку інтеграцію гуманітарних, соціально-економічних, природничо-наукових, психолого-педагогічних і медико-біологічних знань. Предмет цієї діяльності становить науково обґрунтоване цільове проектування, конструювання процесу здоров'язбереження людини в різні вікові періоди [6].

Водночас, як показує вивчення спеціальної літератури, закордонного і вітчизняного досвіду, розвиток оздоровчих систем здійснювався в основному через реалізацію таких понять, як «формування фізичної культури», «фізичне виховання», «спортивні результати», «нормативи і вимоги для оцінки фізичної підготовленості», «фізкультурний рух» тощо. На всіх етапах історичного розвитку увагу в основному було зосереджено на становленні саме професійної фізкультурної освіти, недостатньо уваги приділялося проблемам визначення змістовної компоненти систем оздоровлення у вищих навчальних закладах різного професійного спрямування [3; 10].

Висновки. Історичний аналіз розвитку оздоровчих систем дозволяє зазначити, що в умовах сьогодення першочерговим завданням вищої школи є отримання студентами ґрунтовних теоретичних і методичних здоров'язбережувальних знань і практичних умінь. Основою оптимізації здоров'язбережувального навчання студентів мають стати такі аспекти:

- демократизація систем оздоровлення у вищій школі. Ця тенденція полягає в доступності та свободі вибору здоров'язбережувальних фундаментальних методик навчання незалежно від сфери майбутньої діяльності студентів, відмові від авторитаризму та командно-бюрократичної моделі управління;

- створення фізкультурно-оздоровчих, здоров'язбережувальних комплексів дисциплін як своєрідних форм інтеграції специфічних знань;

- індивідуалізація здоров'язбережувального навчання та можливостей студентів у процесі праці. Це досягається врахуванням індивідуальних психофізіологічних особливостей студентів під час вибору форм і методів покращення фізичного здоров'я, їхніх схильностей до того чи іншого виду оздоровчої діяльності. Індивідуалізація здоров'язбережувального навчання передба-

чає також значне збільшення обсягу самостійної й індивідуальної роботи;

– гуманітаризація і гуманізація систем оздоровлення спрямовані на розширення культурного кругозору студентів, вивчення власного організму, прищеплення навичок соціальної взаємодії через тренінги, дискусії, ділові та рольові ігри тощо;

– комп'ютеризація технологій оздоровлення. Вона використовується не лише у формі комплексів вправ, а і як спосіб входження в здоров'я-збережувальні інформаційні системи, для тестового педагогічного контролю, як автоматизовані системи визначення рівня здоров'я, як засоби надання інформації тощо;

– тенденція переходу до самоврядування – студент є учасником і менеджером здоров'я-збережувального навчання;

– зростають вимоги до професіоналізму викладачів, підвищується значущість дисциплін медико-біологічного циклу, педагогіки і психології. Застосування критеріїв оцінювання діяльності викладачів;

– оцінка ефективності здоров'язбережувального навчання з боку випускників.

Отже, мета реалізації фундаментальних оздоровчих систем у вищих навчальних закладах на сучасному етапі полягає в тому, щоб забезпечити студентів необхідними здоров'язбережувальними знаннями з відповідним психофізіологічним інструментарієм і навичками їх практичного застосування, а також розвинути правильне логічне й інтуїтивне вміння здійснювати профілактичні, рекреаційні заходи для збереження власного здоров'я.

Система оздоровлення має бути представлена як мінімальний, але досить відкритий і простий механізм, що відображає основні закономірності здоров'язбережувального навчання, сприяє розумінню студентами способів і засобів покращення і зміцнення здоров'я. Результат використання такого підходу – компетентна в питаннях здоров'язбереження, розвинена, творча особистість майбутнього фахівця будь-якої сфери.

Подальшого вивчення потребує закордонний досвід запровадження оздоровчих систем у навчально-виховний процес вищої школи на засадах здоров'язбереження.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Адлер А. Наука жить. Пер. с англ. А. Юдин, Е. Любченко. Киев : Port-Royal, 1997. 288 с.
2. Аристотель. Сочинения : в 4-х т. Пер. с древнегреч. / под общ. ред. А. Доватура. Москва : Мысль, 1983. 830 с.
3. Вербицький В., Бондаренко І. Історія фізичної культури та спорту в Україні : навчальний посібник. Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.
4. Дюмон Л. Опыт описания системы каст. Москва : Евразия, 2001. 480 с.
5. Завидівська Н. Особливості інтегративного навчання здоров'язбереження в системі фізичного виховання вищої школи. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2013. № 8 (34). С. 196–207.
6. Завидівська Н. Загальна фізкультурна освіта як система закономірностей здоров'язбережувального навчання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури». 2017. Вип. № К (84) 17. С. 184–188.
7. Канке В. Философия : учебное пособие для студентов высших и средних специальных учебных заведений. Москва : Логос, 2001. 272 с.
8. Приступа Є. Народна фізична культура українців : наукове видання. Львів : УСА, 1995. 254 с.
9. Приступа Є., Пилат В. Традиції української національної фізичної культури. Львів : Троян, 1991. 104 с.
10. Приступа Є. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури : автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.01. Київ, 1996. 48 с.
11. Цьось А. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців. Луцьк : Надстир'я, 2000. 376 с.
12. Zavydivska O., Zavydivska N., Khanikiants O. Self-management as a condition for creating a health culture among students. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2016. Vol. 16. Supplement Issue (1). Art 93. P. 592–597.
13. The paradigm of health maintenance at Higher Education Institutions as an Important Component of Human Development in Terms of Modernity / O. Zavydivska et al. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2017. Vol. 17. Supplement Issue 1. Art 9. P. 60–65.