

2. Сприяння особистому розвитку - забезпечення можливостей для особистісного та професійного розвитку тренерів, таких як участь у тренінгах, семінарах та конференціях, може допомогти уникнути вигорання.

3. Забезпечення здорового робочого середовища - організація належних умов для відпочинку, створення можливостей для відновлення після інтенсивної праці, як-от регулярні відпустки, періоди відпочинку між сезонами, є важливими елементами профілактики.

4. Підтримка з боку керівництва - важливою умовою є підтримка та визнання зусиль тренерів з боку керівництва спортивних організацій, що сприятиме їхній емоційній стабільності та відчуттю впевненості.

**Висновки.** Профілактика професійного вигорання тренерів є комплексною проблемою, що вимагає системного підходу через інтеграцію медичних, соціальних та організаційних заходів. Стратегія сталого розвитку може стати ефективною платформою для розв'язання цієї проблеми, оскільки вона передбачає комплексний підхід до забезпечення здоров'я, добробуту та гармонійного розвитку людських ресурсів. Розвиток психоемоційної стійкості тренерів, створення належних умов праці та підтримка з боку організацій є ключовими елементами профілактики професійного вигорання, що сприятимуть досягненню сталого розвитку в спортивній сфері.

#### **Література:**

1. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків. 2008. 256 с.

### **ЛІТЕРАТУРНЕ КРАЄЗНАВСТВО ЯК ЖИТТЄДАЙНИЙ РОЗВИТОК ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

**Мелешко В.А.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
mele48@ukr.net*

Культура, переконані ми, так само є складником поняття/явища *сталий розвиток*, як і концепції економічна, соціальна, екологічна, оскільки літературне краєзнавство можна «прочитувати» в кількох аспектах – літературознавчому (історико-літературному, теоретико-літературному, літературно-критичному), навчально-методичному (ширше – освітньому), пошуково-дослідному тощо. Тож узгодження його об'єкта – справа багатьох науковців, педагогів-практиків, власне краєзнавців та ін. Сьогодні важливо розглядати літературне краєзнавство у сув'язі регіонального та всеукраїнського рівнів. Саме цим і зумовлена актуальність нашої теми.

Як ми вже акцентували, найвиразніші ознаки літературного краєзнавства – його багатомірність. Літературне краєзнавство можна розглядати як наукову проблему, освітньо-методичне чи культурологічне явище. Інтегративним аспектом, який може звести до єдиної системи різні підходи до літературного краєзнавства, є його національний характер. Літературне краєзнавство (у шкільній «версії» – література рідного краю) – найкоротший і найбільш дієвий спосіб наблизити мистецтво слова до особистості, виховати в неї патріотичні почуття, розуміння приналежності до караю, роду, народу.

Літературне краєзнавство межує з а) історією літератури та б) емпіричним літературознавством. Пам'ятаємо, що історія літератури «<...> досліджує її розвиток у зв'язку з розвитком суспільства та його культури, прагнучи виявити внутрішні закономірності літературного процесу» [4, с. 329], а емпіричне літературознавство громадить, описує/аналізує та «класифікує літературні явища без глибокого концептуального їх осмислення» [1, с. 5]. Таке межування, переконані ми, виразніше окреслює специфіку літературного краєзнавства: а) його локальний / регіональний

характер; б) історико-біографічний аспект та в) втягування у свою орбіту всіх виявів літературного життя, як от:

– видавнича справа та літературно-мистецька періодика;

– літературні об'єднання, товариства, групи;

– літературознавство;

– творчий доробок митців слова, їх новаторство (виявлене передовсім «персоналії та набутки красного письменства» (Галина Білик));

– читацька рецепція тощо.

Як бачимо, у літературному краєзнавстві відсутній поділ митців слова за стильовими домінантами, хоча хронологічно-тематичний принцип доречно застосовувати, звертаючись до письменства того чи того регіону. Творчість авторів як складник літературного краєзнавства Полтавщини, на нашу думку, можна представити такими хронологічними тематичними блоками:

1. Літературна давнина і Полтавщина (XII – кінець XVIII ст.).

2. Літературно-мистецьке життя полтавського краю XIX ст.

3. Література Полтавщини XX ст.

4. Сучасна українська література і Полтавська область.

Такий принцип компоновання літератури певного краю уможливорює проведення паралелей між локальним та українським розвитком письменства. Так само ця класифікація акцентує а) об'єкт словесно-мистецького краєзнавства – література Полтавщини від давньої доби до сучасності, б) предмет «дослідж. Л. к. – діяльність місц. письменників, літ. об'єднань, гуртків, а також перебування в регіоні вітчизн. і зарубіж. письменників, відображення краю в худож. літературі, мемуаристиці. При цьому зв'язки письменників з місцевістю досліджують комплексно і за біограф. даними, тематикою творчості, прототипами образів-персонажів, описом подій, що там відбувалися, картинами побуту й природи, відтворенням місц. колориту тощо» [5].

Чимало «дорогоцінних імен дала наша полтавська земля як українській, так і світовій літературі» [3, с. 3], – заявляє відома краєзнавка-музейниця Євгенія Стороха. Справді, Полтавщина щедра на талановитих авторів. У нашому краї народилися або жили, працювали певний час, розкривали у своїх творах місцеву (полтавську) тему багато письменників та діячів, дотичних до літератури. У зв'язку з цим кажемо про безпосередню та опосередковану приналежність митця (літературознавця, журналіста, краєзнавця, видавця тощо) до певного краю.

Уважаємо, що з-поміж огрому письменників-земляків потрібно виокремлювати тих, творчість яких передовсім найповніше репрезентує той чи той історико-хронологічний період. Тому-то давній етап нашого краю можна представити творчістю Марусі Чурай, Самійла Величка, Івана Вишенського, Григорія Сковороди. Пропонуємо план практичного заняття «Народна піснетворка Маруся Чурай»:

**Мета:** на основі наукової та художньої літератури розкрити постать і пісенну творчість полтавської авторки Марусі (Марини) Гордіївни Чурай

**Завдання:** I. Вивчити напам'ять одну з пісень Марусі Чурай.

II. Прочитати твір «Чураївна» В. Самійленка

III. Опрацювати рекомендовану літературу.

IV. Підготуватися до бесіди за планом, уклавши письмово відповіді (тези відповідей) на кожен із його пунктів:

#### **ПЛАН**

1. Дискусія 60-х рр. XX ст. про легендарність чи реальність Марусі Чурай (див. виступи Л. Кауфмана, Г. Нудьги С. Тельнюка та ін.)

2. Біографія Чураївни, складена на основі переказів.

3. Тематика пісень талановитої полтавки.

4. Пісня «Ой не ходи, Грицю, та й на вечорниці» як джерело художніх творів української літератури. Драма «Чураївна» В. Самійленка: особливості інтерпретації образу Марусі Чурай.

1. *Дах Марта*. Літературне життя народної балади «Ой не ходи, Грицю». Проблема олітературення сюжету і жанру. URL:

<http://publications.lnu.edu.ua/bulletins/index.php/philology/article/viewFile/7575/7556>

2. Дівчина з легенди. Маруся Чурай. Збірник / Упоряд., підг. текстів та післям. Л. Кауфмана. Вст. слово М. Стельмаха. Київ, 1974. 107 с.

3. *Кауфман Л.* Легенда про пісню. *Вітчизна*. 1964. № 10. С. 192–196.

4. *Кауфман Л.* Ще про Марусю Чурай. *Вітчизна*. 1965. № 9. С. 187–190.

5. *Кулаківська Т.* Пісні Марусі Чурай. Легендарна дівчина з Полтави. Трагічна історія її життя. Пісні, що стали народними. «Засвіт встали козаченьки». Художні засоби. Українська література. 8 клас. Українська мова і література в школах України. 2015. № 12. С. 38–41.

6. *Нудьга Г.* Балада про отруєння Гриця і легенда про Марусю Чурай. *Жовтень*. 1967. № 2. С. 131–138.

7. *Тельнюк С.* Чи була Маруся Чурай? Так, була. *Жовтень*. 1968. №3. С. 139–145.

8. *Степаненко М.* Маруся Чурай: фантом чи реальність? *Українське слово*. 2017. 13-19 верес. (№ 37). С. 10–11; № 38. С. 11

### **Методичні зауваги**

Наукових досліджень про Марусю Чурай нема. Про неї пишуть прозаїки, поети і драматурги, а не історики, які звикли спиратися на документи, а не на емоції й народні перекази. У 1967 році видано масову брошуру (наклад 40 000) «Дівчина з легенди. Маруся Чурай», де вміщено зібрання народних пісень, що приписуються нашій піснетворці. Документів, які свідчили б про існування Марусі, загалом немає. Існують тільки народні перекази, (які, втім, також не зафіксовані фольклористами) і самі пісні.

**Євгенія Кононенко:** «Не є встановленим історичним фактом, що на українській землі в першій половині XVII століття жила народна поетеса і “піснетворка” Маруся, яка палко любила Гриця, а потім отруїла коханого, коли той посватався до іншої дівчини. Але беззаперечним є той факт, що український народ сприйняв Марусю як цілком реальну особу. Про своє життя Маруся розповіла у піснях, що їх сама склала, або в тих, що їй приписують. Найвідомішою з цих пісень є “Ой, не ходи, Грицю, та й на вечорниці”, де й оповідається історія нещасливого кохання Марусі та Гриця. Ця пісня протягом сторіч співається українським народом. Кожен, хто знає українську мову, обізнаний зі словами та мелодією народної пісні “Ой, не ходи, Грицю”, яку можна вважати первинною міфічною нарацією про Марусю Чурай».

Літературне краєзнавство охоплює не тільки засвоєння учнями/студентами готових знань, а й пошуково-дослідницьку роботу під керівництвом учителя/викладача. М. Гуняк переконаний, що «знання про рідний край <...> поєднується з красою слова, патріотичні почуття зливаються з естетичними і стають одним із надійних компонентів духовності» [2, с. 3].

Таким чином, вивчення літературного краєзнавства / літератури рідного краю є життєво необхідним і виправданим у сучасному науковому та освітньому процесі України, адже, окрім усього іншого, «вписується» .

### **Література:**

1. Васильчук М. М. Літературне краєзнавство (Коломия і Коломийщина. ХХ століття): Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Українська мова та література». Коломия, 2007. 112 с.

2. Гуняк М. Можливості літератури рідного краю. Українська мова та література. 2002. № 40. С. 3–4.

3. Душа голосна України. Літературна Полтава від найдавніших часів до початку ХХ століття / Автор тексту Євгенія Стороха. Полтава : ФОРМОВОР С. В., 2013. 47 с.

4. Історія літератури. Літературознавчий словник-довідник / Р. Т. Гром'як, Ю. І. Ковалів та ін. Київ, 1997. С. 329.

5. Літературне краєзнавство. Енциклопедія сучасної України. URL: <https://esu.com.ua/article-55784>

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ ДО НАВЧАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

**Мироненко С.Г.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
s.g.myronenko@gmail.com*

**Шостак Є. Ю.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
yevheniia@gsuite.pnpu.edu.ua*

Важливим соціальним завданням суспільства та держави є збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Однак, за даними МОЗ України, сучасні виклики щодо здоров'я дітей в Україні полягають у зменшенні кількості дітей, пов'язані з недостатньою поінформованістю населення щодо здорового способу життя і факторів ризику розвитку захворювань, проблемами з вакцинацією, низкою проблем із наданням первинної медичної допомоги, недостатнім фінансуванням та оснащенням галузі, а також дефіцитом медичних кадрів і недостатньою їх кваліфікацією. В країні відсутня єдина політика і національна програма, спрямована на формування і зміцнення здоров'я дитячого населення. Високий рівень захворюваності серед дітей, їх інвалідизації вказує на необхідність посилення медико-соціальної допомоги, впровадження сучасних ефективних і водночас низьковитратних медико-організаційних технологій [1,2].

Крім того, пояснити ситуацію щодо погіршення здоров'я дітей можна дією комплексу соціально-економічних, екологічних, медико-біологічних факторів, серед яких чи не найважливіша роль належить підвищеному навчальному навантаженню в процесі шкільної освіти. Саме в цей час майже у 40% дітей зустрічаються невротичні стани, а близько 25% дітей потерпають від алергії [1,2].

Реформування системи освіти не завжди враховує фізіологічні можливості дитячого організму та вікову зрілість дитини. Ось чому вивчення проблеми адаптації та стану здоров'я дітей шкільного віку набуває великої актуальності на межі медичної та педагогічної науки.

Період онтогенезу дитини, який припадає саме на шкільний вік, є одним з найбільш чутливих до дії екзо- та ендогенних факторів, які можуть як сприяти розвитку, так і порушувати його. Особливо це стосується молодшого шкільного віку, коли в житті дитини відбуваються значні зміни, пов'язані з різким збільшенням навантажень під час переходу із закладів дошкільного виховання до шкільної освіти.

Початковий період навчання в школі, коли фізіологічні зміни дитячого організму збігаються зі змінами соціальними, є дуже відповідальним моментом у житті дитини. У цей період процес адаптації має характер стресової реакції, що викликає стомлення учнів. Накопичуючись, стомлення поволі знижує ступінь адаптації організму до умов існування у навколишньому середовищі. Далі виникають різноманітні зміни, які характеризуються зниженням функціональних можливостей організму, тому підвищене, особливо неадекватне, навантаження психічної сфери учня невід'ємно пов'язане зі зміною кількості та якості здоров'я.