

**НАУКОВА ОРГАНІЗАЦІЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦІ СТУДЕНТІВ ЯК ДІЄВИЙ ІНСТРУМЕНТ
ПІДВИЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ**

Зважаючи на суттєве нарощування питомої ваги розумової діяльності студентів, особливо в умовах карантинних обмежень, уведення нових різновидів розумової праці, постає питання її раціональної організації, переведення на наукові засади. Ця проблема активізується в умовах підвищення значущості розумових видів діяльності на сучасному ринку праці.

Між тим, за даними соціологічних досліджень до 60% випускників ЗВО України не готові працювати з належним рівнем інтенсивності та продуктивності через низькі показники стану здоров'я й фізичну недосконалість. Проблема поглиблюється тим, що переважна більшість молоді не пов'язує свою професійну підготовленість зі способом життя й культурою організації розумової праці. Зокрема, дослідники встановили, що біля 70% студентів практично не використовують або використовують неефективно прийоми раціональної організації праці, неправильно й безсистемно харчуються, не виходять на доцільний рівень рухової активності, дозволяють собі шкідливі звички, у тому числі – вживають стимулятори рухової та розумової активності, свідомо порушують правила організації праці та відпочинку, виконують навчально-професійні завдання на межі дедлайну тощо [13].

Проведені широкомасштабні дослідження з середини минулого століття довели принципову необхідність наукової організації навчальної й розумової праці учнів ще починаючи зі шкільної лави. Б. Алякринський, М. Ашмутаїт,

Ю. Бабанський, К. Бардін, Ю. Гільбух, І. Раченко, М. Черпінський, В. Шаталов та ін. залишили у спадок методичні керівництва та наукові концепції з оптимізації та інтенсифікації розумової праці; розробили ефективні методи, прийоми та технології, що не лише не втрачають актуальності в наш інформаційно-технологічний час, але й значно актуалізуються. В. Буряк, В. Гриньова, Г. Іванова, В. Ковальчук, О. Лаврентьєва, Н. Ничкало, В. Сластьонін, Л. Хомич, В. Шахов та ін. наголошують на важливому місці культури розумової праці сучасного фахівця з вищою освітою. Така якість особистості не тільки створює можливості для прийняття ефективних рішень в різних галузях професійної діяльності, але в значному ступені запобігає професійному й емоційному вигоранню, сприяє зміцненню ментального здоров'я та забезпечує розумове довголіття.

Проведені нами дослідження у 2018-2021 рр. на базі Криворізького державного педагогічного університету та ВНЗ «Університет імені Альфреда Нобеля» показали, що лише 52% студентів розуміють значущість наукової організації розумової праці, спрямовані на самовдосконалення та саморозвиток у розумовій сфері. При цьому тільки 21% студентів обізнані в правилах організації робочого місця, сприятливих умовах, здійсненні контролю й самоконтролю розумової роботи, особливостях перебігу когнітивних та рефлексивних процесів, впливі біоритмів і типу темпераменту на якість розумової праці. Загалом, аналіз проведеного опитування свідчить про те, що більшість студентів (52%) не має чіткого розуміння технологій управління робочим часом і не виявляє інтересу до їх використання на практиці [11].

Між тим, учені вбачають зв'язок між рівнем організації розумової праці та здоров'ям людини, що, як відомо, зумовлюється не скільки спадковістю,

скільки є наслідком здорового способу життя. Ураховуючи цей факт, нами було також досліджено співвідношення в застосуванні студентами компонентів здорового способу життя у своїй повсякденній практиці шляхом самооцінювання та експертного оцінювання (викладачі фізичної культури, куратори груп, документація деканату, особиста гігієна, психогігієна, статура, вага тіла, наявність шкідливих звичок, неправильного режиму дня). Виявилось, що з-поміж таких індикаторів, як раціональне харчування, рухова активність, загартовування, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок, добовий режим, раціональна праця перебуває на третій позиції та характерна для 65,2% студентів (за оцінками експертів – 37,5% із дисперсією 17,68), а психогігієна на четвертій позиції, її відчувають 56,2% (порівняно з експертною оцінкою – 43,7%, дисперсія – 8,84). Загалом з'ясувалося, що студенти недостатньо активують складники здорового способу життя (біля 64% за даними самооцінки та 55% – за даними експертної оцінки). Однією з причин такого становища є недостатня обізнаність респондентів у сутності здорового способу життя та його показниках, до яких включають і ті, що зумовлені науковою організацією розумової праці [12].

Отже, соціальна напруженість, яка виникла внаслідок карантинних обмежень, відсутність ефективних рішень проблеми збереження ментального здоров'я учнівської молоді, уведення освітніх інновацій (у тому числі – дистанційних педагогічних технологій, інформальної освіти) без їх фізіологічного й гігієнічного обґрунтування, низький рівень усвідомленості студентами зв'язку між станом ментального здоров'я та рівнем організації розумової праці, зумовлює доцільність у дослідженні механізмів запровадження наукової організації розумової праці студентів із застосуванням природних засобів освітнього процесу в ЗВО.

1. Проблема наукової організації праці як інструмента збереження здоров'я суб'єкта

У своїх дослідженнях під *науковою організацією праці* розуміємо комплекс заходів, що спираються на досягнення науки й передового досвіду та сприяють покращенню організаційних форм розумової праці суб'єкта та забезпечують високу ефективність його діяльності при раціональному використанні особистісних ресурсів [29].

У науковій літературі трапляється біля 500 визначень поняття «здоров'я». Загальновизнаним у міжнародній спільноті поняття здоров'я потрактовується як «стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не відсутність хвороби або фізичних вад» (Преамбула Статуту ВООЗ, 1948 р.). Саме це визначення закріплене в Основах законодавства України про охорону здоров'я.

Водночас, необхідно відзначити, що «Здоров'я» і «Хвороба» є полярними категоріями. При цьому здоров'я можна розглядати як можливість вибору людиною сьогодення та майбутнього, як ознаку гармонізації людини з навколишнім світом. А хвороба є ні чим іншим, як заперечення здоров'я, як наслідок поведінки людини, як стиснення її у вияві свободі, як необхідність і невідповідність. Засновник вітчизняної патофізіології В. Підвисоцький стверджував, що абсолютна хвороба й абсолютне здоров'я загалом не існують, між ними перебуває безліч форм зв'язків і взаємних переходів. Цю ж думку підтвердив О. Богомолець. Ще в 30-ті роки минулого століття наш видатний співвітчизник сформулював положення про єдність норми й патології, в якому «перша включає в себе другу як своє протиріччя». Із цього ж приводу В. Паллеській та І. Гундаров відзначають: «Здоров'я постає у вигляді життєвого континууму від 0 до 1, на якому воно присутнє завжди,

хоча й у різній кількості. Навіть у тяжкохворого є деякий толік здоров'я, хоча в малій долі. Абсолютно повне зникнення здоров'я – рівнозначно смерті» [5, с. 27].

Між станами здоров'я і хвороби існує перехідний, так званий третій стан, що характеризується «неповним» здоров'ям. До суб'єктивних виявів цього напівстану можна відзначити такі, як: періодично повторювальні нездужання, деяке зниження якісних і кількісних показників працездатності, підвищена стомлюваність, задишка й втрата сил при помірному фізичному навантаженні тощо. Об'єктивно можуть бути зареєстровані тенденції до тахікардії, зниження чи підвищення артеріального тиску, схильність до коливань ваги та індексу глюкози крові тощо. Отже, мова йде про відхилення в стані здоров'я, які ще не сприймаються як конкретна хвороба [19].

Розглядаючи більш детально «третій стан», слід вказати, що й він не може вважатися однорідним і включає, зі свого боку, два стани: перший – передхвороба, і другий – той, що характеризується неманіфестованим патологічним процесом. Головною ознакою передхвороби є потенційна ймовірність розвитку патологічного для здоров'я процесу внаслідок зниження резерву здоров'я. Границею переходу від стану здоров'я до стану передхвороби є той рівень здоров'я, який не може компенсувати зміни в організмі, що відбуваються під впливом негативних факторів, унаслідок чого формується тенденція до саморозвитку процесу. Вочевидь, що для індивідів, які перебувають в різних умовах життєдіяльності, цей ззовні «безпечний» стан здоров'я може істотно розрізнятися за рівнем.

Існує думка, що здоров'я – необхідність, а хвороба – випадковість, яка не має загального характеру. У такий спосіб може скластися думка про те, що сучасна медицина займається випадковими явищами – хворобами, а не здоров'ям, що було б більш необхідним і закономірним. Насправді хвороба –

явище не випадкове, а чітко закономірне, і причина цього явища в самій людині, в її поведінці [10]. Як зауважує І. Смирнов: «Здоров'я – це повнокровне існування людини, у наслідок чого її життя й діяльність сприймаються нею як природний саморозвиток притаманних їй сутнісних властивостей і якостей» [24, с. 89]. Тож, цілком зрозумілим є бажання викоринити те, що перешкоджає здоров'ю – власне хворобу. Соціальна значущість досліджень захворювань людини не дозволяє виключити їх з сучасної науки. Проте, неможна відштовхуватися від розуміння хвороби як причини неблагополуччя людини, як випадковості [4, с. 177].

За сучасними поглядами *здоров'я* – це складна соціально-біологічна категорія багатокладного життя людини. Вона відбиває результат взаємодії індивідуума й навколишнього середовища, умови існування, провідні мотиви її життєдіяльності й світорозуміння. Здоров'я дає людині можливість у максимальному ступені реалізувати свою генетичну програму в конкретних умовах буття. Здоров'я індивіда розглядається як інтегративна характеристика якості духовного, психічного та фізичного розвитку, яка забезпечує його повноцінну участь у різноманітних сферах соціального життя й діяльності як суб'єкта праці, пізнання, спілкування й творчості [27].

Отже, у означенні здоров'я фігурує кілька компонентів. Це, передусім, *соматичний компонент*, який визначається генотипом, обміном речовин, рівнем фізичного розвитку, типом конституції, функціонуванням систем організму людини. *Індивідуально-психічний компонент* віддзеркалює емоційно-вольову й інтелектуальну сфери індивіда, домінантність півкуль головного мозку, темперамент, нейротизм та інші властивості психіки. *Соціально-особистісний компонент* здоров'я зумовлений тими властивостями психіки людини, що забезпечують виконання нею різних соціальних ролей, соціальну адаптацію, він до того ж включає цільові

настанови, актуальні потреби, рівень і ступінь намагань у якісному житті. *Духовно-моральний компонент* здоров'я дослідники розглядають як окремий і сутнісно важливий, оскільки зрозуміло що духовний стан людини виходить за межі особистості. Виходячи з цього, розрізняють кілька полярних аспектів здоров'я – соматичне, фізичне, психічне та моральне здоров'я [27].

Загалом, різноманіття підходів до здоров'я можна звести до двох головних: *адаптаційного та креативного*. З точки зору адаптаційного підходу, основа здоров'я людини полягає в здатності її організму до компенсації. Адаптаційна парадигма глибоко антропоцентрична за своєю сутністю. Практично, вона розводить Людину і Природу по різні боки власних інтересів. Ця парадигма виражає сутність стану здоров'я людини в її здатності до підтримки своїх фізіологічних і психофізіологічних систем у постійній рівновазі з впливами довкілля. Неважко помітити, що адаптаційний підхід спрямований на підтримку протистояння людини і навколишнього її середовища [28]. Між тим, сучасна людина, будучи створінням природи, активно творить свою історію, будуючи нові форми свого соціального й екологічного буття на планеті Земля. Тому, здоров'я людини є не тільки пристосуванням чи адаптацією. На противагу цьому, креативний підхід до трактування здоров'я визнає необхідність цілісної системи, що складають здоров'я людини, як-от:

1) біологічного (вегетативного) здоров'я, що означає відсутність фізичних дефектів і фізіологічних відхилень з боку діяльності органів і систем організму людини;

2) душевного (адаптаційного) здоров'я: стійкої рівноваги людини з навколишнім світом;

3) духовного здоров'я людини та її самоактуалізації [28].

Цілком природньо, що людина не може задовольнятися станом свого

благополуччя не тільки на рівнях фізіологічного й душевного існування. А перехід на вищий духовний рівень неможливий без існування духовних цінностей людини. Здоров'я людини, насправді, необхідно розглядати в єдності адаптаційного й креативного підходів, оскільки вони взаємодоповнюють один одного: якщо адаптаційний підхід вимагає вдосконалення механізмів гомеостазу фізіологічних і соціально-психологічних систем організму людини, то креативний підхід стверджує єдність пристосовуваності людини та її творчої діяльності з перетворення власного буття.

Експерти ВООЗ у 80-х роках минулого сторіччя визначили орієнтовні співвідношення різних факторів забезпечення здоров'я сучасної людини, виділивши чотири, як базові, а саме: спадково-генетичні фактори – 20%; стан навколишнього середовища – 20% (дія середовища на людину); медичне забезпечення – 7-10%; умови й спосіб життя – 52-55 %. Як бачимо, спосіб життя посідає провідне місце серед розглядуваних факторів збереження здоров'я.

Увага до здоров'язбереження учнівської молоді життя пояснюється зростанням захворювань, різким зниженням працездатності, погіршенням показників фізичного, психічного й розумового розвитку. Серед важливих чинників збереження здоров'я дослідники виокремлюють *спосіб життя*, який охоплює такі поняття (категорії), як-от: «рівень життя» (економічний аспект), «якість життя» (соціальний аспект), «стиль життя» (соціально-психологічний аспект) і «устрій життя» (соціально-економічний аспект) [16, с. 9]. На підставі цих узагальнень В. Бобрицька подає визначення *здорового способу життя* як своєрідного стилю існування, при якому завдяки застосуванню певних методів впливу на організм і його оточення, формується певний рівень життєздатності організму, він стає оптимальним,

відбувається постійне вдосконалення й реалізація потенціалу організму без завдання йому шкоди, урешті-решт нарощений внутрішній ресурс дозволяє індивідові зберігати високу життєву активність до самої старості [27, с. 60]. Саме у такий спосіб дослідницею відбито категорію «стиль здорового життя», яка найповніше характеризує індивідуальні особливості поведінки й мислення людини. Крім того, це визначення досить ґрунтовне, бо передбачає не тільки існування організму людини на оптимальному рівні, а й можливість формування внутрішніх резервів здоров'я, розрахованих на далеку перспективу.

Підбиваючи підсумки, відзначимо, що наукове визначення здоров'я, як комплексного поняття, слід шукати виходячи з єдності адаптаційного й креативного підходів, що виокремлює соматичне, фізичне, психічне й моральне здоров'я людини. В умовах кризи культури й суспільства, пандемії, яка охопила нашу планету, особливо актуальною є розробка ціннісних основ розуміння здоров'я та здорового способу життя. Із точки зору психологічного підходу, проблема збереження й зміцнення здоров'я – це проблема розвитку ціннісного ставлення особистості до власного здоров'я, яке є складним психічним новоутворенням, що сприяє тривалим позитивним змінам поведінки.

На думку фахівців Українського інституту соціальних досліджень, складові здорового способу життя включають різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – соматичного, фізичного, психічного й духовного [11]. На їх думку, найважливішими з них є харчування, побут, умови праці, рухова активність. Відзначимо, що серед умов праці дослідники особливо наголошують на безпеці в фізичному й психічному аспектах, наявності стимулів для професійного розвитку. Отже, розглядаючи стиль життя сучасного студентства, акцентуємо на необхідності наукової організації

їх розумової праці, що здатне забезпечити високу працездатність та професійне й розумове довголіття.

З-поміж головних напрямів наукової організації розумової праці студентів особливий наголос робимо на таких, як-от:

1. Отримання достатніх відомостей щодо можливостей, перспектив і продуктів розумової праці студентів, їх умотивування до наукової організації розумової праці.

2. Цілепокладання й планування, уточнення критеріїв організації розумової праці кожного студента, визначення завдань розумової роботи, перерозподіл розумових сил і часу відповідно до плану.

3. Забезпечення високої працездатності студентів через застосування певних технологічних підходів до стимулювання їх мотиваційно-вольової сфери.

4. Створення умов задля оволодіння студентами найбільш ефективними прийомами розумової праці.

5. Уведення заходів із саморегуляції студентів щодо наукової організації їх розумової праці з опорою на ціннісно-мотиваційну сферу студента.

6. Забезпечення необхідної розвивальної перспективи за результатами розумової праці на кожному відрізку навчальної діяльності [15, с. 22-23].

Розглянемо далі ті заходи, які можуть бути використані з метою наукової організації праці студентів.

2 Тайм-менеджмент – сучасний інструмент моніторингу розумової праці студентів

Ефективна, інтенсивна та результативна розумова праця неможлива без постійного контролю, своєчасної корекції та аналізу продуктів і результатів.

Останнє здатен забезпечити моніторинг розумової праці студентів у процесі навчальної діяльності.

Дефініція поняття «моніторинг» є предметом численних наукових розвідок. Так, О. Ляшенко дає тлумачення моніторингу як системи, що забезпечує збирання, опрацювання, аналіз і поширення інформації про систему освіти чи певного суб'єкта освітньої діяльності, орієнтована на прогнозування їхнього розвитку і виявлення тенденцій та закономірностей [18]. Н. Байдацька також розглядає моніторинг як систему і, окрім вище зазначених складників, акцентує на «можливості висловлювати судження щодо стану навчального процесу в будь-який момент часу» [3].

У розумінні А. Пульбере моніторинг – це стандартизоване педагогічне спостереження, що надає можливість оцінювати стан об'єкта, аналізувати якісні зміни суб'єкта навчання та визначати напрями його розвитку [22]. В. Мокшеєв розглядає категорію «моніторинг» як спосіб забезпечення сфери управління своєчасною і достовірною інформацією [20]. Українські науковці В. Репкін та Є. Заїка, досліджуючи психолого-педагогічний моніторинг у побудові навчальної діяльності, тлумачать його як формування особистих поточних знань про стан освітнього середовища, в якому відбувається інновація, із подальшим трансформуванням цих знань на мову управлінських рішень [23].

Дослідниця Г. Єльнікова розглядає моніторинг як комплекс процедур (див. рис. 1.), які мають формувальний та перетворювальний характер [1].

У своїх працях С. Ніколаєнко використовує поняття «моніторинг» як систематичне спостереження за освітнім процесом з метою виявлення його відповідності очікуваним результатам [21]. Аналогічне трактування поняття «моніторинг» можна знайти у Сучасному та Великому тлумачних словниках української мови [6; 25].

Науковці Н. Вербицька і В. Назаров [7] у своїх працях розглядають моніторинг у вигляді багатогранника, «грані» якого представлені на рис. 2.



Рис. 1. Характеристика моніторингу за дослідженнями Г. Єльнікової [1]



Рис. 2. Грані моніторингу [7]

Отже, моніторинг у контексті нашого дослідження полягає в системі заходів збирання, зберігання, опрацювання, аналізу інформації та прийняття рішень про підвищення ефективності, інтенсивності та результативності розумової праці студентів у процесі навчальної діяльності.

Технології організації моніторингу навчальної діяльності студентів можуть бути різними. Ми пропонуємо цією метою використовувати технологію «тайм-менеджмент», яка передбачає свідомий контроль за кількістю витраченого часу на виконання завдань задля збільшення ефективності розумової праці. Сучасна технологія тайм-менеджмент орієнтується та адаптується на цільову аудиторію.

Тайм-менеджмент має специфічні сутнісні характеристики та ознаки, які представлені на рис. 3. Останнє дає підстави стверджувати, що тайм-менеджмент є самодостатнім феноменом [12, с. 140].



Рис. 3. Характеристики технології тайм-менеджменту

Зважаючи на те, що об'єктом нашого дослідження є студенти закладів вищої освіти, з'ясуємо чи є тайм-менеджмент педагогічною технологією.

У науковій літературі загальноприйнятим підходом є визначення ознак педагогічних технологій. Їх формулювання у різних дослідників дещо відрізняються, але як головні ознаки виокремлюються системність, концептуальність, наявність мети та алгоритму дій, відтворюваність, діагностичність, гарантованість результату. Наявність та ступінь вияву цих ознак є мірою технологічності педагогічного процесу. Аналіз та узагальнення вищесказаного дозволяють сформулювати ознаки, що визначають сутність педагогічної технології «тайм-менеджмент» [8]. Серед них:

1. *Концептуальність*. Концептуальною основою є система ефективної організації часу, концепція наукової організації розумової праці.

2. *Системність*. Має у своєму розпорядженні сукупність взаємопов'язаних методів та засобів, форм логічно побудованої взаємодії учасників та очікуваних результатів цієї взаємодії.

3. *Алгоритмічність*. Взаємодія учасників процесу відбувається відповідно до реалізації поставлених завдань (прогнозування результату; визначення рівня сформованості навичок оптимального використання власного часу та наукової організації розумової праці; здійснення управління процесом відповідно до поставленої мети; контрольна діагностика; аналіз).

4. *Відтворюваність*. Можливе застосування в освітньому процесі будь-якого закладу вищої освіти зі студентами довільної спеціальності.

5. *Діагностичність*. Наявність критеріїв оцінки рівня самоорганізації в часі, тестів для діагностики результатів.

3. Технологічні підходи тайм-менеджменту розумової праці студентів

Зважаючи на те, що тайм-менеджмент є педагогічною технологією, вважаємо за необхідне зазначити педагогічні умови, виділені Яковишиною Т. В. [30], що сприяють оволодінню цією технологією:

1) психолого-педагогічний супровід освітнього процесу – створення належних умов для повноцінного особистісного розвитку студента;

2) забезпечення безпечного психологічно комфортного освітнього середовища в закладі вищої освіти завдяки єдності дій усіх суб'єктів освіти;

3) формування у студентів стійкої потреби в здатності до оптимального використання власного часу та наукової організації розумової праці через консультації, бесіди і тренінги;

4) навчання методикам планування власної діяльності (основам короткострокового та довгострокового планування), самовдосконалення завдяки використанню методів аналізу витрачання часу.

Зупинимося на останній педагогічній умові оволодіння технологією тайм-менеджмент, зокрема на *методиках обліку часу*, перелік яких представлено на рис. 4.

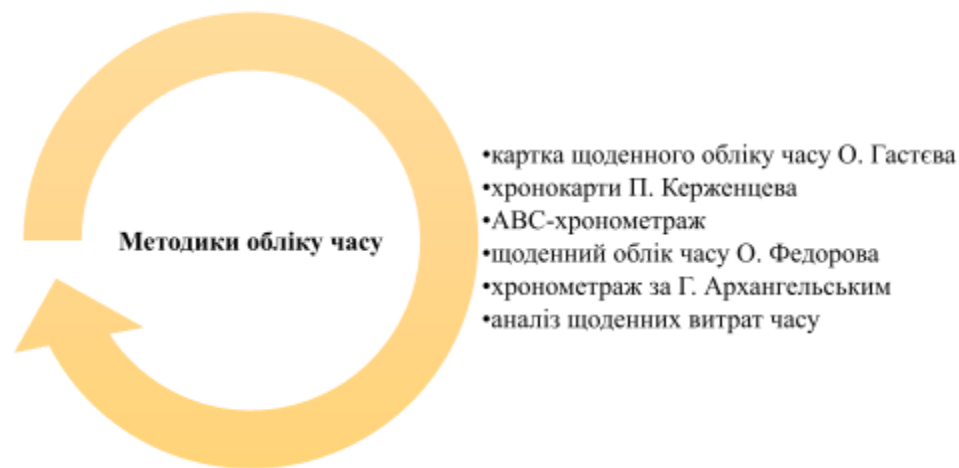


Рис. 4. Перелік методик обліку часу

Картка щоденного обліку часу О. Гастєва. Методом обліку по О. Гастєву є «хронокарта» – картка обліку особистого часу, яка заводиться на один день. Первісний вид хронокарти – таблиця (див табл. 1), що включала такі стовпчики, як: код діяльності (кількість таких кодів має бути у межах від 15 до 20), вид діяльності, години доби від 01 до 24 годин (з інтервалом в 30 хвилин) [14, с. 135].

Таблиця 1

Картка щоденного обліку часу О. Гастєва

Код	Вид діяльності	8		9		10		11		12	

Ученим також було запропоновано правила щодо заповнення хронокарти [14, с. 137]:

- 1) Фіксувати інформацію у картці обліку часу кожні 30 хвилин.
 - 2) Вносити відмітки суцільним штрихуванням.
 - 3) Для фіксування часу, що витрачається на відпочинок або перешкоди, використовувати інші позначки, відмінні від суцільного штрихування, наприклад точки або хрестики.
 - 4) Хронокарту не можна заповнювати попереднім числом, або наперед.
 - 5) Кожному виду діяльності необхідно присвоїти свій код або літеру.
- Зразок номенклатури витрат часу представлений у таблиці 2.
- 6) Картка обліку часу повинна бути зручною для роботи, оскільки її варто завжди носити з собою.
 - 7) На кожній хронокартці повинна фіксуватися дата заповнення. Усі






заповнені картки обліку необхідно зберігати в одному місці.

8) Досвід роботи з хронокартою формується після місяця обліку часу.

9) Використовувати слід зовнішніх спостерігачів задля контролю заповнення хронокарти.

Таблиця 2

Код картки О. Гастєва

	складання доповіді (зображені рядки доповіді)
	читання науково-популярної літератури
	перегляд відео на YouTube
	процедури вмивання (зображено дзеркальце)
	втрати часу

Заповнені картки щоденного обліку часу підлягають якісному і кількісному аналізу. Якісний аналіз передбачає складання узагальненої картки (тижневої або місячної) за кожним видом діяльності окремо. Остання виглядає як таблиця в рядках якої зазначаються дні тижня, а в стовпцях – час доби. На те, які саме години в той чи той день були використані на виконання певного виду діяльності, вказують заштриховані клітинки. Кількісний аналіз узагальнених карток обліку часу за тиждень, місяць, квартал передбачає обчислення таких числових показників [14]:

1) Кількість годин на місяць, яка витрачається на кожен вид діяльності з номенклатури витрат часу. Це допоможе визначити на що витрачається основний час життя, а на що цього часу бракує.

2) Середній час початку та середній час закінчення для кожного виду

діяльності (наприклад, час початку навчання в університеті 9.30 ± 1.30 ; обідня перерва 13.00 ± 30 хвилин). Таке уточнення дозволить виявити характерні тільки для вас тенденції та ритми витрат часу, що можуть носити як конструктивний, так і деструктивний характер).

3) Ступінь завантаженості кожного дня тижня; найбільш завантажені дні, найменш завантажені дні та часові проміжки.

Хронокарти П. Керженцева. Формуються хронокарти, форма яких обирається суб'єктом самостійно. Перша форма передбачає послідовний цифровий запис дня, в якому всі виконувані дії вносяться кожен раз у новий рядок із проведенням часу за добу (див. табл. 3).

Таблиця 3

Бланк обліку П. М. Керженцева

Найменування діяльності	Час закінчення (год/хв)	Сума витрат часу (год/хв)
Сон	8.00	8.20
Самообслуговування	8.35	0.35
Сніданок	9.00	0.25
...

Друга форма передбачає запис всіх видів діяльності, що виконуються протягом дня, на розлінованій картці. Кожен новий вид діяльності записується з нового рядка. Ця картка має більш наочний вигляд, оскільки передбачає групування подій за схожими елементами (запис аналогічних видів діяльності в один рядок) [17, с. 13].

ABC-хронометраж. Ця методика обліку часу, автор якої Лембіту-Київ, передбачає виділення найбільш значущих завдань на етапі хронометражу [12]. В момент обліку часу увага зосереджена тільки на ключових завданнях, аналізу малорезультативних справ уваги приділяється значно менше.

ABC-хронометраж ґрунтується на чотирьох принципах [17]:

1) Концентрація уваги на головних завданнях (картка ефективності поділена на три частини (див. табл. 5), завдяки чому дає можливість фіксувати ключові завдання (рядки 1-3), типові і рутинні справи (рядки 4-14) та явні витрати (рядок 15)).

Таблиця 4

Хронокарта П. М. Керженцева

Дата		Карта обліку часу П.І.Б.												
Найменування діяльності		7			8			9		...	2 4			разом
С	сон	■	■	■							■	■	■	8
Л	самообслуговування				■									0,5
ї	їжа				■									2
В	відпочинок													1
														11,5
Н	навчання							■	■					6
ч	читання													2,5
т	тренування													1,5
і	заняття іноземною мовою													1
п	проїзди													1
														12
б	бездіяльність													0,5
	витрачено													

2) Ведення форми обліку часу є простою та гнучкою, що дозволяє проводити хронометраж будь-яких за інтенсивністю днів (всі види діяльності згруповані за типами, час виконання відзначається галочкою).

3) Вимірюваність та наочність результатів діяльності.

4) Повнота інформації (є вичерпною, оскільки охоплює всі важливі види діяльності).

Щоденний облік часу О. Федорова. Облік часу ведеться за допомогою електронних таблиць табличного процесора Microsoft Excel, де стовпці призначені для фіксування часу (кожен стовпець об'єднує чотири графи по 15 хвилин), а рядки – для вписування типових витрат часу (наприклад, ср – виконання самостійної роботи з навчальних предметів, сп – заняття спортом, навч – відвідування занять у закладі вищої освіти, лаб – виконання лабораторних робіт, особ – особистий час, нчг – нічого, втрати діяльності). Для ведення обліку часу при заповненні використовується цифра «1»; час використаний на виконання тієї чи тієї діяльності розраховується автоматично завдяки введеним формулам у комірки таблиці. Такі таблиці допоможуть вивести середній час використання за кожним видом діяльності за певний часовий проміжок (тиждень, місяць або квартал), зробити висновки про те, якому виду діяльності приділяється часу забагато, а якому – замало [17, с. 38-39].

Таблиця 5

Картка ефективності

Час																								
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Завдання																								
1.																								
2.																								
3.																								
4.																								
5.																								
6.																								
...																								
15. Втрати																								

Хронометраж Г. Архангельського. Запропонована методика передбачає фіксування всіх витрат часу в роздруковану табличку кожні 30-40 хвилин, з точністю до 5 хвилин. Кожні два тижні необхідно проводити аналіз витрат часу: навпроти кожного виду діяльності відзначати задоволеність за п'ятибальною шкалою від -2 до +2, приналежність справи до певної категорії (за власним бажанням, нейтральна, нав'язана), додати власні коментарі [17, с. 39].

Аналіз щоденних перешкод часу. Ідея методики полягає у фіксуванні перешкод (сповіщення у месенджерах та соціальних мережах, телефонні дзвінки, друзі, що відволікають від виконання навчальних завдань, неорганізований обмін інформацією, прагнення виконувати декілька справ одночасно тощо); час початку і час закінчення; причини виконання; ідеї про те, як можна запобігти виникненню вказаної перешкоди. Запропонована методика передбачає систематичну оцінку значущості кожної перешкоди у вигляді таблиці з стовпцями, що представлені на рис. 5.

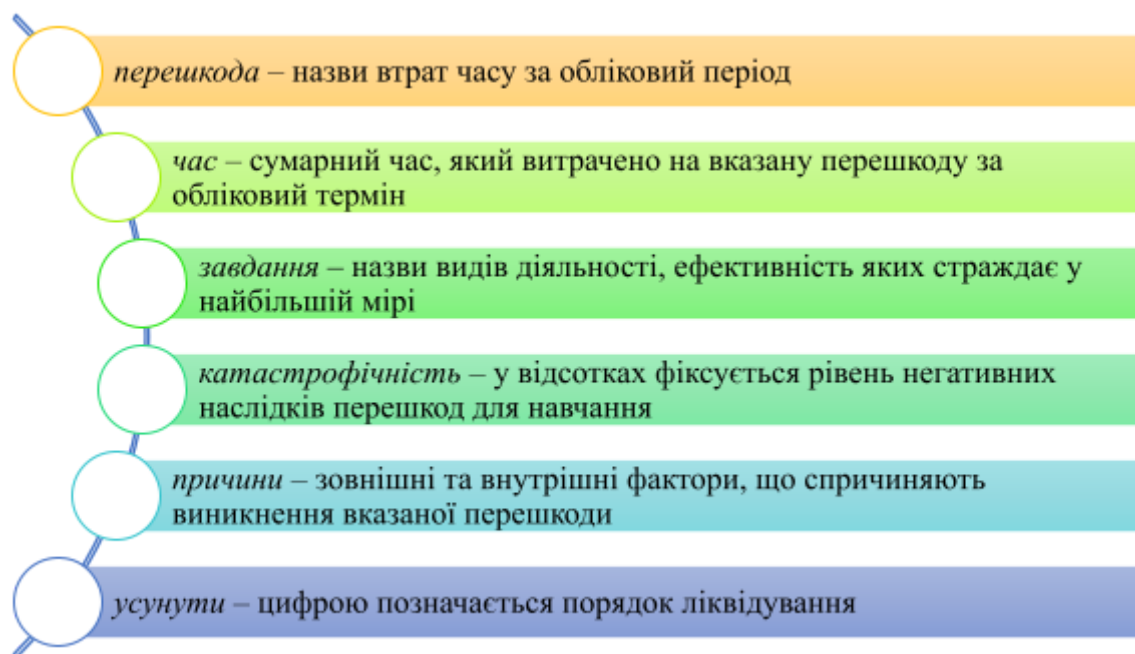


Рис. 5. Переваги аналізу щоденних перешкод часу

Важливим аспектом цієї методики є аналіз «поглиначів часу» (хронофагів) – чинників, що найбільшою мірою відбирають час. Найбільш типовими поглиначами часу є:

- недостатньо чітка постановка цілей;
- розфокусування при виконанні завдань;
- прагнення виконати декілька справ одразу;
- особиста неорганізованість;
- відсутність мотивації у виконанні обов'язкових завдань;
- неправильно організоване робоче місце;
- нездатність відмовити у виконанні нав'язаного завдання;
- непоінформованість про дедлайни виконання завдань;
- відсутність самодисципліни;
- невміння довести виконання розпочатої справи до кінця;
- надмірна комунікабельність [17, с. 39-40].

Методики управління часом. Серед основних методів управління ресурсом часу, що сприяють оптимальному використанню власного часу, виділяють: принцип Парето; метод «Альп»; інтелект-картки Т. Б'юзена; метод «помідора»; «метод слона» або «як з'їсти слона»; метод «швейцарського сиру»; метод «з'їсти жабу» [11].

Принцип Парето може бути сформульований таким чином: «20% зусиль дають 80% результату, інші 80% зусиль – лише 20% результату» (рис. 6).

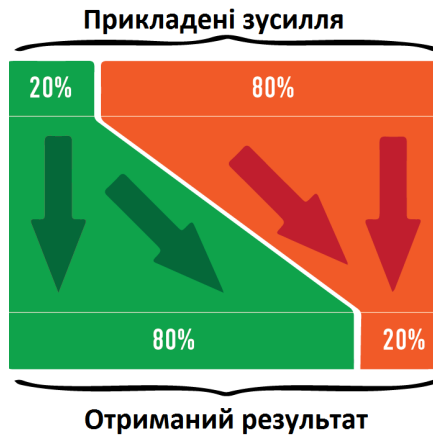


Рис. 6. Наочна демонстрація принципу Парето

Тобто, за правилом Парето важливі та масштабні навчальні завдання можна виконати за 20% часу. Інші 80% зазвичай займає прокрастинація або перфекціонізм. Отже, найпродуктивніші годин розумової праці варто присвячувати найголовнішому: підготовці до колоквіуму, написанню курсової роботи, вивченню іноземної мови тощо.

Метод «Альп». Цей метод передбачає реалізацію п'яти етапів (представлених на рис. 7), які ґрунтуються на використанні основних правил і принципів планування часу [17, с. 46-47].

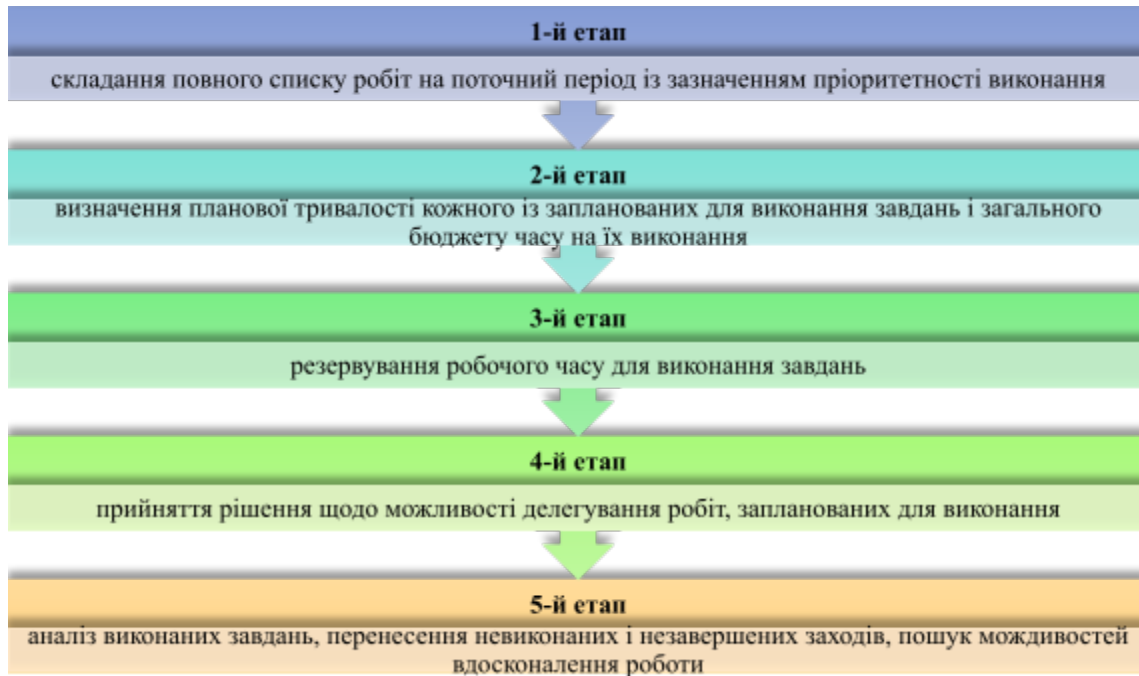


Рис. 7. Наочна ілюстрація методу Альп

Інтелект-картки Т. Б'юзена передбачають створення візуальної моделі, що сприяє досягненню мети. У центрі аркуша фіксується ключове завдання. Від нього відводяться ключові гілки першого рівня до завдань, що сприятимуть досягненню мети. Далі гілки першого рівня продовжуються гілками другого рівня – супідрядними завданнями. Так продовжується до тих пір, поки не буде отримано наочної системи планів і завдань, які треба виконати. Для створення інтелект-карток доцільно використовувати різні кольори, зокрема для позначення днів тижня, однотипних завдань тощо. Для підвищення ефективності планування доцільно навпроти кожного завдання вказати пріоритетність виконання [11].

Метод «помідора». Автором цього методу є Франческо Чірілло. Він використовував зазначений метод при підготовці до іспитів. Час Франческо засікав на кухонному таймері, який мав форму помідора (рис. 8), що і дало назву методу.

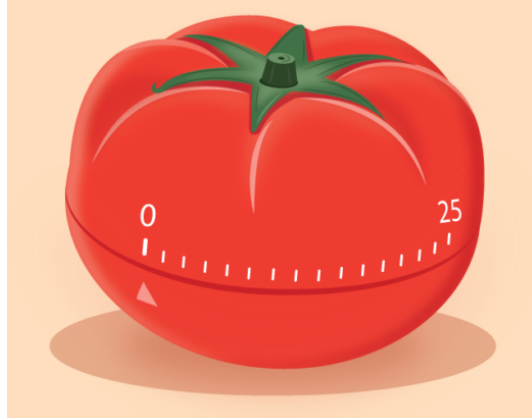


Рис. 8. Інтерпретація методу «Помідора»

Метод «помідора» полягає у повному зануренні в розумову працю без відволікань на 25 хвилин. Після плідної роботи передбачається перерва тривалістю 5-8 хвилин. Під час перерви мозок студента не тільки відпочиває, а й аналізує сприйняту інформацію. Вид діяльності під час перерви може бути будь-яким: перегляд чатів спілкування, читання актуальних публікацій, відповідь на вхідні листи електронної скриньки, виконання вправ для очей або/та фізичних вправ, тощо. Передбачається чотири 25-хвилинні відрізки методу «помідора», за яким слідує перерва тривалістю від 15 до 30 хвилин. Отже, повний цикл роботи за цим методом складається з чотирьох часових відрізків у 25 хвилин. Загальна тривалість одного циклу «помідорів» становить 2 години 15 хвилин.

Використовуючи метод «помідора» при плануванні студентом особистого часу слід кожному начальному завданню ставити у відповідність певне число «помідорів». Кожного дня необхідно здійснювати підрахування загальної кількості витрачених помідорів на кожну категорію діяльності. Приклад розподілу часу за певними «помідорами» наведено у таблиці 6.

Таблиця 6

Режим роботи з використанням методу помідора

Тривалість	Тип роботи	Загальна (накопичена тривалість)
25 хв	Розумова праця (1-й «помідор»)	25 хв
5 хв	Короткотривалий відпочинок	30 хв
25 хв	Розумова праця (2-й «помідор»)	55 хв
5 хв	Короткотривалий відпочинок	1 год
25 хв	Розумова праця (3-й «помідор»)	1 год 25 хв
5 хв	Короткотривалий відпочинок	1 год 30 хв
25 хв	Розумова праця (4-й «помідор»)	1 год 55 хв
20 хв	Довготривалий відпочинок	2 год 15 хв

Зауважимо, що кожен «помідор» – це 25 хвилин неперервної роботи. Ніякі сторонні фактори не повинні завадити його виконанню. Тому, для того, щоб фокусування на розумовій праці було максимальним, використовуйте таймер на смартфоні або комп'ютері. Це допоможе не втратити почуття відповідальності. Якщо не вистачає декількох хвилин для завершення запланованого завдання, непотрібно його продовжувати, адже розумова праця буде ефективною тільки у разі поєднання активної діяльності та відпочинку. [17, с. 48].

«Метод слона» або *«як з'їсти слона»*. «Слони» – це довготривалі, масштабні та важкі завдання (підготовка до іспитів, вивчення іноземної мови чи мови програмування, написання курсової роботи). «Слона» не «з'їж» за один раз. Тому його радять «їсти» по шматочках (рис. 9): тобто розбивати на багато невеликих частинок, які виконуватимуться щодня. Тобто, довгострокове завдання ділиться на підзавдання, обсяги яких передбачають їх щоденне виконання з паралельним виконанням всіх поточних справ [17, с. 49].

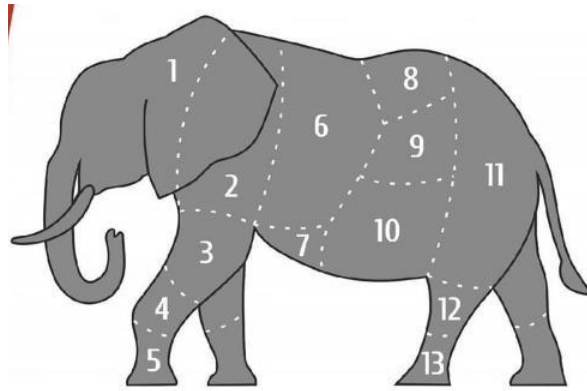


Рис. 9. Наочна ілюстрація як з'їсти слона

Наприклад, роботу над написанням курсової можна розбити на п'ять завдань: обрати тему, скласти план, зібрати матеріал, написати текст та оформити його.

Метод «швейцарського сиру» призначений, як і метод «слона», для виконання масштабних, складних завдань, але не поетапно, а в довільному порядку. Якщо завдання не тільки складне, а й неприємне, варто почати виконання з його найцікавіших складових, так би мовити «вигризаючи дірки у сирі». Через певний проміжок часу «дірок» стане настільки багато, що «доїсти» справу не складе жодних зусиль. Поступово більша частина масштабного завдання буде виконана, а залишаться лише найнеприємніші елементи, що складають незначний відсоток. В такому вигляді завдання значно легше виконується, оскільки не здається вже таким важким та неприємним.

Метод «з'їсти жабу». «Жаба» – це неприємне завдання, яке потрібно виконати. Основна ознака – час, який потрібен на виконання завдання – невеликий, проте всередині людини потужний психологічний опір. Цей метод передбачає два підходи:

- *традиційний* – щоранку виконувати по одному неприємному

завданню, виконання якого постійно відкладається (після декількох тижнів такої практики «жаб» не залишиться);

- *двічі на тиждень по 1 годині* на виконання «жаб».

Узагальнюючи методи управління часом, визначимо основні принципи та прийоми організації власного часу:

Узагальнюючи викладене вище, зазначимо, що методики інвентаризації часу та методики обліку часу відкриють перед студентом можливість ефективно планувати свій розпорядок дня, місяця і всього періоду навчання в університеті.

4. Гімнастика для розуму і здоров'я студента

Усі, безумно, знають про важливих фізичних вправ задля збереження та зміцнення не лише фізичного, а й психічного здоров'я. Між тим, багато хто не користується перевагами мозкової гімнастики. Гімнастика *Brain Gym* була розроблена в Каліфорнії, щоб допомогти тим людям, які не здатні вчитися [9]. Проте, у результаті її застосування з'ясувалося, що вона може стати в нагоді задля покращення розумової праці досить широкої категорії людей, оскільки в її основі лежать важливі психо-фізіологічні закономірності в формуванні розумових умінь і навичок, покращення інтелектуальних процесів. Останні, за влучним висловом Б. Теплова [26], просякають навіть моторний рух.

Мозкова гімнастика, таким чином, вможлиблює покращення якостей уваги і пам'яті, розвинути творчі якості, упевненість в собі, впливає на мовленнєву діяльність, що, як відомо, пов'язана безпосередньо з мисленнєвою, і до того ж – розвинути почуття рівноваги та координацію рухів.

Вправа 1. Мета: сконцентрувати увагу, активізувати вольові процеси,

підготувитися до публічного виступу.

Кінчиками пальців почніть масаж напружених зон на верхній та нижній щелепі. Намагайтеся потягнути позіхання глибоко і звучно. Повторіть 3-6 разів.

Вправа 2. Мета: активізація тих областей мозку, що відповідають за мовлення, креативні здібності та спілкування, а також сприяє творчому викладу думок письмово та усно.

Поставте руки на спинку стільця для опори. Відведіть одну ногу назад. Корпусом подайтеся вперед, злегка згинаючи ногу, що стоїть попереду. Повністю перенесіть на неї вагу тіла, відриваючи п'яти позаду ноги від підлоги. Тепер плавно «хитніться» назад, переміщуючи всю вагу на задню ногу. Її п'ятка опускається, а носок передньої ноги піднімається. Повторіть 3-6 разів, а потім змініть ноги.

Вправа 3. Мета: активізація логічного мислення.

Лежачи на підлозі, зігніть коліна та поставте ступні на підлогу. Руки під головою, сплетіть пальці. Не розтискаючи рук, підніміть і поверніть корпус, злегка спираючись одним ліктем на підлогу. Направляйте тіло по діагоналі: лівий лікоть до правого коліна, потім правий лікоть до лівого коліна. Повторюйте по черзі по 3-6 разів на кожную сторону.

Вправа 4. Мета: концентрація уваги, пам'яті в умовах підвищеної відповідальності.

Знайдіть западинки на лобі над очима, майже на половині відстані від брів до коріння волосся. Злегка натискайте кінчиками пальців обох рук протягом 30-60 секунд. Повторити 3-4 рази.

Вправа 5. Мета: покращення координації та адаптація в незнайомому просторі.

Візьміть аркуш паперу двома руками та помахайте ним. Зробіть це

також стоячи, задіявши не тільки кисті, а й лікті та плечі.

Вправа 6. Мета: підвищення концентрації уваги й мисленнєвого процесу.

Візьміть себе лівою рукою за праве плече, промацайте та розімніть м'язи. Поверніть у цей бік голову, погляньте через праве плече. Зробіть глибокий вдих, відводячи плечі назад. Повільно, не опускаючи і не піднімаючи підборіддя, поверніть голову до лівого плеча. Якщо можете, гляньте через нього. Поверніть голову в середину, опустіть підборіддя на груди, глибоко видихніть і розслабтеся всім тілом. Тепер виконайте все це в інший бік. По 3 рази на кожную сторону.

Нейробіолог Лоренс Кац та письменник Меннінг Рубін знайшли ще один з методів розумової гімнастики та назвали його *нейробіка* [2]. У своїй книзі «Фітнес для розуму» вони запропонували 83 вправ для покращення пам'яті та розвитку інтелектуальних здібностей. Оскільки ці вправи є настільки незвичними для пересічної людини, вони дозволяють розвивати творчі здібності та впливають на фізичні якості тих, хто ними послуговується. Засновані вони на виконання звичних справ незвичним способом. Цей підхід активізує резерви мозку, формує нові нейронні зв'язки та відновлює втрачені.

Л. Кац і М. Рубан пропонуються такі *шість корисних вправ*.

1. Увімкніть у роботу ліву руку (або праву, якщо ви шульга). Спробуйте нею чистити зуби, застібати гудзики, їсти, друкувати, писати. Унаслідок цього активація моторної кори головного мозку переноситься з лівої півкулі в праву.

2. Випробуйте нові відчуття, розвивайте нові здібності. Із заплющеними очима пересувайтеся добре відомою місцевістю, приймайте душ, намагайтеся на дотик визначити якість матеріалу, спробуйте освоїти шрифт Брайля, виділіть один день на спілкування лише мовою жестів тощо. Зазначене загострює відчуття та задіє до роботи ті сенсорні області мозку,

які зазвичай мало або зовсім не працюють.

3. Не бійтеся змінювати звичний імідж. Носіть новий незвичайний одяг, пробуйте новий макіяж, експериментуйте з кольором волосся і зачіскою. Змінюючи зовнішні ознаки, людина починає змінювати спосіб думки.

4. Ходіть та добирайтеся до звичних місць новими маршрутами, частіше подорожуйте, кожен відпустку намагайтеся проводити в новому місці, ходіть музеями та виставками. Це розвиває просторову пам'ять і навіть збільшує розмір гіпокампу, як стверджують останні дослідження фізіологів.

5. Частіше міняйте інтер'єр вдома і на роботі, щотижня переставляйте речі в квартирі, міняйте місцями кухонні предмети, спробуйте готувати за заморськими рецептами, купіть нові парфуми. Кілька хвилин ходіть по квартирі, надягнувши на праву ногу туфлю на підборах, а на ліву – тапочку. Дослідники вважають, що звички втомлюють мозок, а новизна стимулює сенсорні якості, робить життя яскравішим.

6. Навчіться нетривіально відповідати на запитання типу «як справи?», «що нового?», придумайте щоразу нові фрази – відмовтеся від стереотипів, запам'ятовуйте анекдоти, придумуйте самі нові жарти, цікаві історії – і обов'язково намагайтеся їх використовувати в розмові. Це стимулює пам'ять і мовленнєвий центр мозку.

Між тим, слід пам'ятати, що активність мозку впливають і традиційні фізичні навантаження. Дослідниками з Іллінойського університету США на чолі з Артуром Крамером виявлено, що помірна гімнастика, всього 150 хвилин на тиждень (або 75 хвилин високого фізичного навантаження), плюс щоденне ходіння пішки не менше 500 метрів збільшують обсяг кори головного мозку людини у фронтальній та парієтальних областях, які відповідають за робочу пам'ять, увагу та перемикання з одного завдання на інше. Цей факт було підтверджено результатами комп'ютерної томографії

[31].

Отже, навіть просте ознайомлення студентів з цими достатньо нескладними правилами дає змогу значно покращити розумову працю, зміцнити здоров'я.

Висновки. Здоровий спосіб життя людини є видом і модусом діяльності, яка відповідає рівню її індивідуального культурного розвитку та стану розвитку суспільства. Це вияв усвідомленої активності індивіда з метою повноцінного виконання ним біологічних і соціальних функцій, задоволення життєвих потреб і досягнення довголіття. Переконливо встановлено, що здоровий спосіб життя студентів зумовлений індивідуальними та віковими можливостями, соціальним становищем, гендерними особливостями, залежно від цього у тому чи тому співвідношенні в ньому присутні такі компоненти, як: раціональна праця, раціональне харчування, раціональна рухова активність, загартовування, особиста гігієна, психогігієна, відмова від шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкогольних напоїв, наркотиків), добовий режим.

Існує чимало підходів, які вможливають збереження та зміцнення здоров'я студентів, проте з огляду на їх провідну розумову діяльність доцільно сприяти засвоєнню ними певних технологій наукової організації їх розумової праці. Зокрема, технологія тайм-менеджменту допоможе студентові визначити черговість виконання завдань, з'ясувати що для нього є обов'язковим, а що – несуттєвим, навчить раціонально розпоряджатися власним часом. Вона розвиває вміння ефективно планувати свій час і управляти власною розумовою працею із застосуванням методик, що найбільш відповідають характеру, темпераменту, біологічним ритмам і роду занять суб'єкта.

Сучасними й досить інноваційними є технології мозкової зарядки,

нейробіки, але неперебільше значення мають рухова активність та заняття фізичною культурою, що повинні стати звичкою на довгі роки життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптивне управління: міжгалузеві зв'язки, науково-прикладний аспект: кол. монографія / Г. В. Єльнікова, Т. А. Борова, З. В. Рябова та ін. / За заг. і наук. ред. Г. В. Єльнікової. Харків : Мачулін, 2017. 440 с.
2. Анисимова Е. Тренируем извилины. 14 полезных упражнений для мозга. URL: https://aif.ru/infographic/treniruem_izviliny_14_poleznyh_uprazhneniy_dlya_mozga (дата доступа 20.12.2021).
3. Байдацька Н. М. Педагогічні умови моніторингу якості навчальних досягнень студентів у вищих навчальних закладах недержавної форми власності : автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук : 13.00.04. Вінниця, 2007. 0 с.
4. Валеология человека: Здоровье – любовь – красота. В 5 томах. *Валеологический семинар академика В.П. Петленко*. СПб.: Изд-во «Петроградский и К», 1996. Т. 1. 281 с.
5. Валеология: Сб. науч. тр. / Дальневосточное отделение РАН, Тихоокеанский океанол. ин-т. Отв. ред. И.И. Брехман. Вып. 1. СПб: Наука, 1993. 267 с.
6. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [уклад. і ред. В. Т. Бусел]. Київ-Ірпінь : ВТФ «Перун», 2001. 1440 с.
7. Вербицкая Н. О., Назаров В. Л. Мониторинг и саморазвитие школьного управления. *Директор школы*. 1999. №6. С. 15–19.
8. Галуц Е.М. Тайм-менеджмент как педагогическая категория. URL:

<http://rep.brsu.by/bitstream/handle/123456789/3909/%D0%93%D0%B0%D0%BB%D1%83%D1%86.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата доступу 20.12.2021).

9. Древина Э. «Мозговая гимнастика»: 6 упражнений для ума и работоспособности. URL: https://aif.ru/health/life/mozgovaya_gimnastika_6_uprazhneniy_dlya_uma_i_rabot_osposobnosti (дата доступу 20.12.2021).

10. Зайцев А. К. Философия космического сознания. Калуга: Эйдос, 2001. 145 с.

11. Иванова Г., Лаврентьева О. Формування культури розумової праці студентів засобами комп'ютерної візуалізації навчального матеріалу. *Модельовання компетентнісної професійної освіти в контексті євроінтеграції: монографія [Електронне видання]* / кол. авт; за заг. ред. проф. Н.П. Волкової. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2021. С. 322-341.

12. Иванова Г.І. Формування культури розумової праці студентів у процесі навчання математичних дисциплін. Дис. ... доктора філософії, 011 – Освітні, педагогічні науки; Криворізький державний педагогічний університет. Кривий Ріг, 2020. 314 с.

13. Інструктивно-методичні рекомендації для медичних працівників з формування здорового способу життя. Київ: Медицина, 2000. 22 с.

14. Калинин С. И. Тайм-менеджмент: Практикум по управлению временем. СПб.: Речь, 2006. 371 с.

15. Кукушкин В. Д., Неволин И. Ф., Бушуев В. С. Организация умственного труда : курс лекций. Москва : МИСиС, 1976. 178 с.

16. Лисицин Ю. П. Образ жизни и здоровье населения. Москва: О-во Знание РСФСР, 1982. 40 с.

17. Лугова В. М., Голубев С. М. Основи самоменеджменту та лідерства : навчальний посібник. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 212 с.

18. Ляшенко О. І. Якість освіти як основа функціонування й розвитку сучасних систем. *Педагогіка і психологія*. 2005. №1. С.5–12.
19. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. Ростов н/Д: Феникс, 2000. 243 с.
20. Мокшеев В. А. Организация системы мониторинга в образовании. *Школьные технологии*. 2005. №1. С. 85–94.
21. Ніколаєнко С. М. Стратегія розвитку освіти України: початок ХХІ століття. Київ : Знання, 2006. 253 с.
22. Пульбере А. И. Мониторинг качества знаний в условиях личностно-ориентированого образования. *Педагогіка*. 2005. №9. С. 33–36.
23. Репкин В. В., Репкина Г. В., Заика Е. В. О системе психолого-педагогического мониторинга в построении учебной деятельности. *Вопросы психологии*. 1995. №1. С. 13–25.
24. Смирнов И.Н. Здоровье человека как философская проблема. *Вопросы философии*. 1985. №7. С 83-93.
25. Сучасний тлумачний словник української мови : 60000 слів [за заг. ред. В. В. Дубічинського]. Харків : ВД «Школа», 2008. 832 с.
26. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. Москва: Наука, 1961. 312 с.
27. Формування здорового способу життя : навч.посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців/ кер.авт.кол. О.Яременко; О.Вакуленко, Л.Жаліло, Н.Комарова та ін. Київ: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. 168 с.
28. Хруцкий К. С. Аксиологический подход в современной валеологии: Автореф. дис. ... канд. филос. наук: 09.00.13. Великий Новгород, 2000. 25 с.
29. Черпінський М. В. Наукова організація праці в школі. Київ: Рад.

школа, 1972. 126 с.

30. Яковишина Т. В., Сарнавська О. В. Педагогічні умови застосування креативної технології «тайм-менеджмент» в умовах вищого закладу освіти. *Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. Педагогічні науки*. 2018. Вип. 81(2). С. 240-244.

31. Colcombe S., Kramer A. F. Fitness effects on the cognitive function of older adults: a meta-analytic study. *Psychological science*. 2003. Is. 4. Vol. 2. Pp. 125-130.