УДК 373.3:37.011.31
DOI: 10.36550/2415-7988-2020-1-190-10-15

БІДА Олена Анатоліївна –
доктор педагогічних, наук, професор,
завідувач кафедри педагогіки і психології
Закарпатського угорського інституту ім. Ференца Ракоці ІІ
ORCID:https://orcid.org/0000-0002-0448-0852
e-mail: tetyanna@ukr.net
КУЗЬМІНСЬКИЙ Анатолій Іванович –
доктор педагогічних наук, професор,
член-кореспондент НАПН України,
професор кафедри педагогіки та менеджменту освіти
Глухівського національного педагогічного університету
імені О. Довженка
ORCID:https://orcid.org/0000-0001-9338-1882
e-mail: anatoliy230743@ukr.net
ЧИЧУК Антоніна Петрівна –
доктор педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної освіти
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
ORCID:https://orcid.org/0000-0002-9982-3634
e-mail: Toniabida@ukr.net

ПЕДАГОГІЧНА КУЛЬТУРА МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Одним із стратегічних напрямів процесу державотворення в Україні на сучасному етапі є реформування системи вищої освіти. Зміни, що постали перед людством у XXI столітті, пов'язані насамперед із глобальною перебудовою економічної, політичної та соціокультурної сфер і потребують постановки принципово нових цілей в усіх сферах суспільного життя.

Останнім часом світова педагогічна думка все більше концентрується на тому, як побудувати освітній процес так, щоб він приносив відчуття щастя всім його учасникам. Зокрема широкого застосування в Китаї набула концепція менеджменту щастя, яка полягає в тому, що процес едукації має здійснюватися так, щоб якомога повніше задовольняти потреби всіх його суб'єктів. Мета і результат навчання й виховання – зробити людину щасливою.

Уважається, що це нова філософія менеджменту взагалі, хоч її витоки є в давньогрецьких джерелах, в яких стверджується, що лише щасливе життя має значення і цінність. Китайський вчений Пу Десян уважає, що теорія менеджменту щастя – це механізм і процес, в результаті якого розум людини координує ресурси і сприяє максимальному наближенню до щастя.

Основні ідеї теорії менеджменту щастя: взаємна повага між усіма учасниками освітнього процесу; людиноорієнований принцип вияву ініціативи в освітній сфері; сприяння розвитку потенціалу людини; забезпечення високої якості реалізації особистості; об'єднання індивідуальних цілей кожного учасника навчально-виховного процесу з цілями закладу, в якому відбувається цей процес; оптимальне використання ресурсів для створення соціальних цінностей всім суб'єктам освітнього процесу.

Реалізація концепції менеджменту щастя вимагає виховання високої культури в усіх учасників освітнього процесу, дотримання принципів людиноцентризму, повної відмови від авторитарної освітньої моделі. Нова модель навчання базується на повазі до тих, хто навчається, турботі про їхнє психосоматичне здоров'я та про збагачення їхнього духовного життя, особливо тих, хто навчається в екзаменаційно-орієнтованому режимі. Побудова відносин між суб'єктами навчання базується на основі взаємної поваги, довіри, турботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливе місце у формуванні педагогічної культури майбутніх магістрів як складової їх професійної компетентності, та формуванні фундаментального освітнього простору майбутнього фахівця займають праці науковців В. Андрущенко, А. Бойко, А. Вербицького, О. Горіна, Л. Дудар, А. Каплан, В. Кондратєва, А. Кочнєва, З. Кияниці, І. Ларченко, Л. Онищук, О. Поліщук, Н. Садовнікова, А. Субетто, А. Суханова, В. Філіппова та ін.

© Біда О.А., Кузьмінський А. І., Чичук А.П., 2020

Прекрасним прикладом новаторства у прикладній педагогіці є діяльність А. Макаренка, В. Сухомлинського, О. Захаренка, Ш. Амонашвілі, І. Зязюна, М. Гузика, В. Шаталова, які блискуче узагальнили власний педагогічний досвід, збагативши теорію і методику освіти оригінальними науковими ідеями. У своїх педагогічних працях вони методологічно обґрунтували зміст педагогічної культури майбутніх педагогів як складову їх професійної компетентності, роль передового досвіду, наголошуючи на необхідності тісного взаємозв'язку теорії і практики без якого не можливий розвиток освіти. І хоча до проблеми педагогічної культури майбутніх магістрів як складової професійної компетентності зростає інтерес науковців, ще й сьогодні не все прогресивне, педагогічно доцільне, що народжується у творчих лабораторіях науковців і педагогів-практиків, стає надбанням широкого загалу освітян.

Метою статті є з'ясування змісту педагогічної культури майбутніх магістрів як складової їх професійної компетентності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Інтегративним стрижнем педагога-професіонала є високосформована педагогічна культура, що дозволяє особистості самоактуалізуватися та самореалізуватися в житті, знайти особистісні змісти в освіті. І чим більшою мірою викладачеві притаманна педагогічна культура, тим повнішою буде його самореалізація. Професійна культура передбачає вміння бути посередником, «медіатором» між студентами та навчальним матеріалом. Засвоєння цього матеріалу відбувається безпосередньо в процесі навчання, тому викладач повинен бути готовим до виконання ролі порадника, помічника, консультанта, комунікатора, партнера.

Успішному виконанню цих завдань сприяє наявність таких якостей, як схильність до лідерства, готовність прийти на допомогу, доброта, вміння активізувати почуття відповідальності. Викладач вищої школи вирішує різноманітні педагогічні завдання, що є відображенням специфіки його професійної діяльності.

Домінантними вважають якості, відсутність кожної з яких унеможливлює ефективне здійснення педагогічної діяльності; периферійними – якості, які не здійснюють вирішального впливу на ефективність педагогічної праці, проте сприяють її успішності; негативними – якості, що призводять до зниження ефективності педагогічної діяльності, а професійно недопустимими – ті, що ведуть до професійної непридатності педагога. Розглянемо склад цих груп особистісних якостей детальніше.

Домінантні якості:

1. Гуманність – любов до учнів, вміння поважати їхню людську гідність, потреба й здатність надавати кваліфіковану педагогічну допомогу в їхньому особистісному розвитку.

2. Громадянська відповідальність, соціальна активність.

3. Справжня інтелігентність (від лат. inteligens – знаючий, розуміючий, розумний) – високий рівень розвитку інтелекту, освіченість у галузі предмета викладання, ерудиція, висока культура поведінки. Без особистого безпосереднього впливу справжнє виховання, що проникає в характер, неможливе. Лише особистість може впливати на розвиток і визначення особистості, лише характером можна створити характер.

4. Правдивість, справедливість, порядність, чесність, гідність, працьовитість, самовідданість. Високі вимоги до моральних і педагогічних якостей учителя висувалися ще в статутах братських шкіл.

5. Інноваційний стиль науково-педагогічного мислення, готовність до створення нових цінностей і прийняття творчих рішень.

6. Любов до предмета, який викладається, потреба в знаннях, у систематичній самоосвіті.

7. Здатність до міжособового спілкування, ведення діалогу, переговорів; наявність педагогічного такту, що визначає стиль поведінки педагога, спричиняє упевненість учнів у доброзичливості педагога, його чуйності, доброті, толерантності.

Периферійні якості: привітність, почуття гумору, артистизм, мудрість (наявність життєвого досвіду), зовнішня привабливість.

Сукупність якостей вчителя створює його авторитет. Авторитет педагога, як і авторитет представника будь-якої іншої професії, здобувається наполегливою працею. До професійно значимих якостей педагога відносять компетентність (лат. competens – відповідний, здібний) [1].

Формування педагогічної культури майбутніх магістрів й здобуття професійної компетентності неможливо без фундаменталізації навчання.

Е. Лузік запропонувала концепцію проблемно-комплексного визначення якості фундаментальної підготовки, основна ідея якої полягає в тому, що структура і зміст контролю підготовки (навчальної дисципліни, розділу, теми) похідні від структури і змісту самої підготовки (місця підготовки й навчальної дисципліни в навчальному плані, розділу і теми – в структурі навчальної дисципліни).

М. Чіталін визначає фундаменталізацію професійної освіти як нову самостійну систему, побудовану на інтеграції фундаментальних предметних і професійних понять, виділяє її етапи: 1) загальна підготовка, що спрямована на формування світогляду, загальної культури, креативних здібностей; 2) особлива підготовка – спрямована на формування культури професійної діяльності; 3) часткова (одинична) підготовка – спрямована на формування професійної культури і росту професійної майстерності. Суть методологічного підходу багаторівневої фундаменталізації змісту професійної освіти полягає у взаємозв'язку фундаментального і професійного при відборі і структуруванні змісту професійної освіти.

В. Луговий фундаментальним поняттям для педагогіки (як науки і практики), освіти називає інформацію, яка є міждисциплінарним поняттям-категорією. Базисність цього поняття з'ясовується в рядоположному зіставленні з іншими подібними категоріями (що осмислюються на найвищому науково-філософському рівні), такими як матерія і енергія. Перша, як відомо, є основою буття, інша виступає мірою руху та взаємодії матерії. У зазначеному категоріальному ряді інформація є мірою просторового, часового, просторово-часового впорядкування матерії, характеризує ступінь переходу від неорганізовано-хаотичного до організовано-упорядкованого етапу в процесі її спонтанної самоорганізації або спеціальної організації [2].

Вивчення світового досвіду освіти є одним з найважливіших інструментів розробки і впровадження нових ідей, який надає можливості глибше осмислити специфіку педагогічної роботи, запобігти помилкам при підготовці фахівців у нашій країні, упровадити в навчання основні концепції, що пройшли випробування часом: поєднання теорії та практики, тісну міждисциплінарну інтеграцію.

Вивчаючи та порівнюючи підготовку педагогів у розвинених країнах світу й Україні, Л. І. Романовська робить висновки, що:

– упровадження національного керівного та впорядковуючого органу – аналогу Центральної ради з питань навчання і підготовки в освіті Великобританії – може надати поштовх до розвитку всієї системи підготовки педагогічних працівників;

1. навчальні заклади освітнього профілю в Україні мають звернути увагу на можливість упровадження нових індивідуальних та групових форм навчання, включаючи дистанційне;

– при серйозній фундаментальній теоретичній підготовці вітчизняних навчальних закладів обсяг практичної діяльності студентів значно відстає від світових стандартів;

– серйозне вивчення ролі педагогів-наставників практичної підготовки майбутніх педагогів може підвищити як успішність засвоєння практичних навичок освітньої діяльності в цілому, так і ступінь задоволеності практикою студентів;

– джерелом теоретико-методологічної бази у підготовці спеціалістів в Україні може бути досвід європейських країн, зокрема Німеччини, Франції, з підготовки фахівців педагогіки. Науковець вважає за необхідне зауважити, що, не зважаючи на значно більший зарубіжний досвід підготовки спеціалістів, його використання повинно відбуватись через глибоке осмислення й адаптацію до вітчизняних культурно-історичних традицій та соціально-економічних і політичних умов [3].

На кожному із етапів підготовки магістрів домінує певний вид діяльності, який доцільно активізувати. Так, мотиваційно-ціннісна готовність, основним елементом якої є спрямованість особистості, яка обумовлює розвиток компетентності, формується в результаті цілеспрямованого навчання, але успіх навчання при цьому залежить від мотиваційної сфери особистості, на яку потрібно вплинути, та від бажання суб'єкта змінити її. До речі якраз цей компонент, сприяє посиленню соціально-професійної установки, виробленню певної позиції, що відображає світоглядний критерій.

Змістовий компонент компетентності, що є базою для змістової готовності, формується в результаті навчання і є, по суті, діяльністю по засвоєнню і передачі системи знань, що відображається у змістовому критерії професійної готовності.

Розвиток операційного компонента на основі сформованої мотивації і передбачає

домінування діяльності, яка є показником творчої самореалізації. Все це загалом відображено в операційному критерії, наявність якого засвідчує у випускника ЗВО діяльнісно-поведінковий аспект готовності.

Отже, професійна підготовка магістра включає в себе не лише діяльність педагога і студента, що утворюють процес навчання, але й самостійну діяльність суб'єкта, саморозвиток, засвоєння суб'єктом досвіду шляхом аналізу, осмислення і перетворення сфери діяльності, в яку він включений [4].

Фундаменталізація слугує інструментом істотного підвищення якості освіти та освіченості майбутніх педагогів у ЗВО. Однак зводити фундаменталізацію освіти до навчання фундаментальних наук є хибним, позаяк фундаментальна освіта це не тільки знання з фундаментальних наук, це високий рівень інтелектуального та духовного розвитку особистості, що утворюють своєрідний простір, який пронизує і скріплює ці знання. Саме тому висвітлення антропологічного та гуманістичного підходів у контексті удосконалення фундаменталізації вищої професійної освіти майбутніх фахівців є нагальною потребою часу.

Фундаментальність знань майбутніх педагогів формується під час безперервної, паритетної взаємодії з викладачем в аудиторії та позааудиторному вітакультурному просторі, передбачає їх:

2. міждисциплінарність, яка досягається за допомогою синтезу знань спеціально організованих інтеграційних навчальних курсів;

3. універсальність як спрямованість на сприйняття світу і себе самого як «неподільно цілого» у цьому світі, що формується під час навчання шляхом періодичного оновлення особистісних «картин світу», як завершальних, підсумкових моментів освітніх циклів;

4. проблемність, що характеризується набором знань, що викликаються необхідністю розв'язання професійних завдань.

Однак, нині фундаменталізація освіти не може обійтися без її гуманізації.

Уведення гуманістичного підходу у фундаментальну підготовку майбутніх фахівців має велике методологічне значення, позаяк для людей, які працюють в системі «людина-людина» чоловіколюбство визначається не тільки базовими знаннями і вміннями, а й ціннісними орієнтаціями молодого спеціаліста, мотивами його діяльності, стилем взаємин з людьми, з якими він працює, його загальною культурою, здатністю до розвитку свого творчого потенціалу.

Саме гуманістичний підхід до фундаменталізації професійної підготовки майбутніх педагогів органічно поєднує функції освіти, виховання і саморозвитку особистості студента, сприяє підвищенню якості їх підготовки у виші, розвиває відповідальність за ставлення перед людством і планетою за результати своєї діяльності.

Гуманістичний підхід до фундаменталізації професійної освіти здебільшого пов'язаний з розвитком активно-творчих можливостей студента, з його соціально-вольовим і моральним потенціалом, стимулюванням прагнення у майбутньому до реалізації себе в інтересах суспільства.

Тому викладач у навчальній аудиторії має працювати таким чином, щоб кожен студент покроково оволодівав новим рівнем культури, змінював на краще своє ставлення до світу, інших людей і до себе, особисто відповідав за свої дії та їхні наслідки. Сучасному суспільству потрібні спеціалісти, підготовлені як «вшир», так і «вглиб». Інакше кажучи, суспільство прагне отримати не просто кваліфікованого фахівця, а компетентного у своїй сфері спеціаліста, де компетентність, водночас з іншими характеристиками, є однією із значущих нетрадиційних цінностей сучасної освіти.

Фундаменталізація професійної підготовки майбутніх педагогів орієнтована на виведення фундаментального знання на пріоритетні позиції, котрі є основою створення та нагромадження цілісного, узагальнювального знання задля цілеспрямованого формування творчого мислення та професійної компетентності. При цьому важлива роль відводиться антропологічному та гуманістичному підходам у фундаменталізації вищої професійної освіти майбутніх фахівців. Вони сприяють формуванню особистості як активного суб'єкта творчої праці, пізнання і спілкування, слугують фактором її гармонійного розвитку, зростання сутнісних сил і здібностей, «видаються» нами як соціально-педагогічний феномен, який виступає як педагогічна проблема, педагогічне явище, педагогічний процес, педагогічний принцип, педагогічна практика і як напрям дослідження педагогічної дійсності. Саме за допомогою реалізації цих підходів до фундаменталізації вищої професійної освіти стає можливим цілісний

виклад теоретичних навчальних курсів і ефективне проходження студентами практики, що сприяє підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців у ЗВО [5].

Висновки та перспективи подальших розвідок напряму. Розглянуто педагогічну культуру майбутніх магістрів як складову професійної компетентності, де інтегративним стрижнем педагога-професіонала є високосформована педагогічна культура, що дозволяє особистості самоактуалізуватися та самореалізуватися в житті, знайти особистісні змісти в освіті. Подано розгляд фундаменталізації освіти різними вченими як необхідної умови педагогічної культури майбутніх магістрів. Виявлено різні точки зору і підходи до визначення поняття фундаменталізації освіти. Фундаменталізація освіти спрямована на підвищення якості освіти і освіченості особистості та є необхідною для формування педагогічної культури майбутніх магістрів як складової їх професійної компетентності.

Виявлено за допомогою реалізації яких підходів до фундаменталізації вищої професійної освіти стає можливим формування педагогічної культури майбутніх магістрів як складової їх професійної компетентності. Перспективи подальших розвідок напряму вбачаємо у дослідженні гуманістичного підходу до фундаменталізації професійної підготовки майбутніх педагогів.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

17. Безсмолий Євгеній Борисович (2015). Підготовка майбутніх магістрів з правознавства до викладацької діяльності (Дис канд пед. наук). Міжрегіональна Академія Управління Персоналом, Київ. 2015. 275 с.

18. Ковтонюк М. М. Теоретичні і методичні засади фундаменталізації загальнопрофесійної підготовки майбутнього учителя математики:. дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / М. М. Ковтонюк; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2014. 549 с.

19. Романовська, Л. І. Система підготовки фахівців з соціальної роботи за кордоном на прикладі розвинених країн [Електронний ресурс] / Л. І. Романовська // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби. 2013. № 3. URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Vnadps_2013_3_21.pdf

20. Карпенко О. Г. Теоретико-методологічні підходи професійної готовності фахівців до соціальної роботи // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 11. Соціологія. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Управління. С. 46–54.

21. Ребуха Л. Фундаменталізація вищої професійної освіти майбутніх соціальних працівників: антропологічний та гуманістичний підхід // Фундаменталізація вищої професійної освіти. Людинознавчі студії. Серія «Педагогіка». Випуск 5/37 (2017). С. 156–163.

REFERENSES

1. Bezsmolyy, YE. B. (2015). *Pidhotovka maybutnikh mahistriv z pravoznavstva do vykladats'koyi diyal'nosti*. [Pidhotovka maybutnikh mahistriv z pravoznavstva do vykladats′koyi diyal′nosti]. Kyyiv.

2. Kovtonyuk, M. M. (2014*). Teoretychni i metodychni zasady fundamentalizatsiyi zahalnoprofesiynoyi pidhotovky maybutnoho uchytelya matematyky*. [Theoretical and methodical principles of fundamentalization of the general professional training of the future teacher of mathematics].Vinnytsya.

3. Romanovska, L. I. (2013). *Systema pidhotovky fakhivtsiv z sotsialnoyi roboty za kordonom na prykladi rozvynenykh krayin*. [System of training specialists in social work abroad on the example of developed countries].

4. Karpenko, O. H. *Teoretyko-metodolohichni pidkhody profesiynoyi hotovnosti fakhivtsiv do sotsialnoyi roboty*. [Theoretical and methodological approaches of professional readiness of specialists to social work].

5. Rebukha, L. (2017). *Fundamentalizatsiya vyshchoyi profesiynoyi osvity maybutnikh sotsialnykh pratsivnykiv: antropolohichnyy ta humanistychnyy pidkhid*. [Fundamentalization of higher professional education of future social workers: anthropological and humanistic approach].

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

БІДА Олена Анатоліївна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки і психології Закарпатського угорського інституту ім. Ференца Ракоці ІІ.

Наукові інтереси: педагогіка вищої школи.

КУЗЬМІНСЬКИЙ Анатолій Іванович – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, професор кафедри педагогіки та менеджменту освіти Глухівського національного педагогічного університету імені О. Довженка.

Наукові інтереси: педагогіка вищої школи.

ЧИЧУК Антоніна Петрівна – Доктор педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної освіти Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.

Наукові інтереси: педагогіка вищої школи.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

BIDA Olena Anatoliivna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Pedagogy and Psychology of the Transcarpathian Hungarian Institute named after Ferenc Rakoczi II.

Circle of scientific interests: pedagogy of high school.

KUZMINSRY Anatoliy Ivanovich – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding

Member of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Professor of the Department of Pedagogy and Education Management of Glukhiv National Pedagogical University named after O. Dovzhenko.

Circle of scientific interests: pedagogy of high school.

CHICHUK Antonina Petrovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Preschool Education, Cherkasy National University named after Bohdan Khmelnytsky.

Circle of scientific interests: pedagogy of high school.

Стаття надійшла до редак ції 07.10.2020 р.

УДК: 379.8
DOI: 10.36550/2415-7988-2020-1-190-15-19

ВІНДЮК Андрій Валерійович –
доктор педагогічних наук,
професор кафедри туристичного, готельного та ресторанного бізнесу
Національного університету «Запорізька політехніка»
ORCID:https://orcid.org/0000-0001-5495-4350
e-mail:vindykktgg@gmail.com

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА АНІМАЦІЯ: ВИДИ, ФУНКЦІЇ, ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ

Постановка та обгрунтування актуальності проблеми. Організація дозвілля в місцях розміщення туристів є однією з важливіших задач фахівців з анімаційної діяльності. Останніми роками в сфері організації дозвілля відпочиваючих на туристичних підприємствах України відбуваються значні зміни. Це пов'язано з рядом причин: запозичення досвіду зарубіжних курортів; зростанням освітнього та культурного рівня населення; впровадженням нових технологій в індустрії розваг; зміненням структури використання вільного часу; активізації концертної діяльності професійних театрів, кінотеатрів та естради [5].

Тож, важливою частиною багатопланової діяльності туристичного підприємства, що виражена високим ступенем його професіоналізму, є організація анімаційних послуг. Це також, є своєрідною і досить дієвою формою реклами, повторного залучення гостей, що здійснює просування даного продукту на ринку туристичних послуг, яка підвищує ефективність, прибутковість та рентабельність підприємства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Основним критерієм спортивно-оздоровчої анімації є регулярна, масова участь туристів та відпочиваючих у пропонованих туристичним підприємством анімаційних програмах, підвищення ступеня задоволеності туриста якістю обслуговування, створення позитивного іміджу підприємства, оздоровчого ефекту від відпочинку, розширення активного туристичного сезону є закономірним наслідком ефективно організованих анімаційних послуг [1, с. 25].

Теоретичними засадами дослідження проблеми організації анімаційного сервісу на туристичних підприємствах стали роботи таких авторів, як: А. Альошина, С. Байлик, І. Булигина, А. Воронина, Н. Гаранин, М. Журавльова.

Та, не зважаючи на велику кількість досліджень цього питання та наукової літератури щодо організації анімаційного сервісу на туристичних підприємствах, такий вид анімації, як спортивно-оздоровча залишається малодослідженим і досить актуальним.

Метою статті обрано теоретичний аналіз видів, функцій та особливостей організації спортивно-оздоровчої анімації в туризмі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як зазначає А. Вороніна, туристична анімація має три головні рекреаційні функції: лікувальна, оздоровча та пізнавальна. З них, прямим чином виконує дві: спортивно-оздоровчу та пізнавальну. Непрямим чином при належних умовах виконується і лікувальна функція. Авториня зазначає, що в практиці анімаційної діяльності для цільового конструювання анімаційних програм функції рекреаційної туристської анімації диференціюються на: адаптаційну – дозволяє перейти від повсякденної обстановки до вільної, дозвільної; компенсаційну – звільняє людину від фізичної та психічної втоми повсякденного життя; стабілізуючу –

© Віндюк А.В., 2020