

7. Хлестова С. С. Деонтологічна культура : [навч.-метод. посіб.] / С. С. Хлестова, Р. Х. Вайнола. – Вінниця, 2010. – 60 с.

**Анотація.** С. С. Хлестова. Деонтологическая культура как акмеологическая основа профессиональной компетентности семейного врача. В статье обосновано содержание и значение понятия «деонтологическая культура», освещена роль и место деонтологической культуры как акмеологической основы профессиональной компетентности семейного врача в его будущей практической деятельности, подробно освещены обязанности семейного врача, права семейного врача и ответственность семейного врача.

**Ключевые слова:** деонтологическая культура, акмеология, профессиональная компетентность, семейный врач.

**Summary.** Svetlana Hlestova. Deontological Culture as a Basis of Acmeological Professional Competence of Family Doctor. Maturity of the professional competence of a family doctor in his morality, level of culture and the professionally of awareness. The comprehension of the deontological culture for a family doctor - is the path to his professional success. The object of attention of scientists it is problems of the formation and development of the professional culture of healthcare professionals (O. Krsek, M. Lisovoy, O. Uvarkina, J. Tsehmister etc.). Understanding of approaches to professional of deontology contributed to the labor G. Karahanovoy, K. Kertayevoy, A. Kuderinoy. Therefore, the purpose of Article substantiate the content and meaning «deontology of culture» to highlight the role and place of the deontological culture as acmeological basics of professional competence a family doctor in his upcoming practice. We consider namely deontological of culture it is the acmeological the basis professional competence of future of the family doctor, because it is this type of culture combines the set of professional and of moral values and qualities of future specialists.

Summing up of the material presented of our study, we argue that deontology culture can become the acmeological basis professional competence of the family doctor only under such conditions as: continuous justification of the essence of deontological culture and its importance of for future professional activity of the family doctor during their studies at the university; introduction of ties deontological upbringing with professional practical activity of family doctors and their professional responsibilities; formation and development of deontological principles of family doctors as an inalienable constituent of professional knowledge etc.

**Keywords:** deontological culture, acmeology, professional competence, family doctor.

УДК 19.00.07

Ф. К. Шабански

## ПСИХОЛОГИЧНИ И СОЦИАЛНИ ПОЛЗИ ОТ ЗАНИМАНИЯТА СЪС СПОРТ

Поддържането на добро психическо здраве и социални контакти е важно условие за воденето на здравословен живот. Целта на настоящето изследване е да обобщи психологическите и социалните ползи от заниманията със спорт. Главният метод на изследване е преглед и критичен анализ на литературата, издадена през периода 2007- 2012 г. Прави се изводът, че спортуването носи много по-широки предимства отколкото традиционно считаните ползи за физическото здраве.

**Ключови думи:** благосъстояние, психическо здраве, социални умения.

Определението на понятието «здраве» се отнася до три области – физическа, социална и психическа кондиция на човешкия индивид. В същото време заниманията с физически упражнения и спорт се разглеждат главно от две гледни точки – физическа и психологическа. Световната здравна организация обаче включва и трите области – физическо, социално и психическо състояние в дефиницията на термина «здраве». Едва в последните няколко години се появиха публикации, които изследват значението на спорта и физическата активност за придобиването на важни социални умения и навици,

които помагат на човека да се адаптира по-лесно към заобикалящата го среда. Предмет на тези изследвания са както възрастните хора, така и децата и младежите до 18 г., които имат най-голям потенциал да формират ценностната си система под влиянието на различни фактори, включително и чрез заниманията със спорт. Независимо от това приетите норми за минимална физическа активност в повечето страни се основават на презумпцията за тясната връзка на спорта с физическото здраве, но не и с психическото състояние или придобиването на социални умения. Все още са малко на брой публикациите, в които се анализира влиянието на спорта върху менталното здраве и социалната адаптивност.

От друга страна ролята на физическата активност и спорта като средство за укрепването на духа и социализирането на личността е открита доста отдавна. Пионер в това отношение е французинът Пиер дьо Кубертен. Макар че е широко известен по света като създател на модерното олимпийско движение, той е един от първите изследователи на ролята на спорта във формирането на ценностната система на децата и младите хора.

**Цел и методи на изследване.** Целта на настоящото изследване е да определи ползата от заниманията със спорт и физически упражнения за психическото здраве и социализацията на човешкия индивид.

Основният метод на изследване е литературен преглед на научните публикации, направени в периода 2007-2012 г. За тази цел на универсалната търсачка на Гугъл бяха зададени следните понятия: «Спорт», «Ментално здраве», «Социализация», «Физическа активност», «Ползи от заниманията със спорт». В резултат на търсенето бяха идентифицирани над 500 литературни източника. От тях в изследването бяха включени единствено докладите и статиите, които:

- Изследват влиянието на спорта и физическата активност върху психическото състояние и социализирането на индивида;
- Обхващат периода 2007-2012 г.;
- Езикът на публикациите е английски.

На основата на горните критерии броят на изследваните публикации беше сведен до 15. За нуждите на настоящето изследване се приема определението на Световната здравна организация, че «психическо здраве включва субективното благосъстояние, усещането на успешно справяне с проблемите, автономията, компетенцията, междупоколенческите отношения и само-актуализацията на собствения интелектуален и емоционален потенциал» [11].

**Резултати.** Доброто ментално здраве е свързано с психологическо състояние на индивида, който действа по адекватен начин в процеса на емоционално и поведенческо приспособяване. От гледна точка на позитивната психология психическото здраве включва естествената способност на човека да се радва на живота и да намира баланса между всекидневните дейности и усилията да постигне психологична устойчивост. В някои медицински среди психическото здраве се определя като благосъстояние на поведението.

Извадката от публикации се отнася до изследвания, направени в Австралия, САЩ, Великобритания и Белгия. Броят на изследваните лица варира между 14 и 15 677. Възрастта на участниците в повечето публикации варира между 18-60 години и обхващат лица и от двата пола. Три от публикациите изследват влиянието на заниманията със спорт главно на децата в училищна възраст и младежите в университетите. В една публикации вниманието на автора е насочено изключително към спортуващите жени, а в две – към мъжете-спортисти. В две от статиите са обхванати децата и младежите до 18 годишна възраст.

Според Ейм и др. физическата активност през свободното време приема различни форми, които биха могли да се обобщят в следните категории: колективни спортове, индивидуални спортове, организирани, но несъстезателни спортове и организирани спортове [4,5]. Спортът следователно е само един от възможните начини за физическо натоварване през свободното време. Тъй като се осъществява обаче съвместно с други участници, спортът се счита, че оказва по-силен ефект върху психическото здраве в сравнение с станалите форми на физическа активност. Според създадения от Ейм Модел за заниманията на децата и младежите със спорт спортуващите деца извличат много психологични и социални ползи и преди всичко повишават самочувствието си, придобиват умения да се социализират и проявят по-малко депресивни симптоми. Според същия автор поради предимството на своята възраст децата и младежите извличат по-осезателни ползи от спортуването в сравнение с възрастните, които вече са придобили някои трудно променими привички през по-дългия си житейски път.

Дефинициите и измерването на степента на физическо натоварване силно се различават. В четири от публикациите участниците в изследването се разделят на групи в зависимост от честотата на заниманията с физически упражнения., докато някои други автори класифицират участниците според техния любим спорт, вид на спорта (колективен или индивидуален, състезателен или забавен). Само в две от публикациите се споменава точно за какъв конкретен спорт става въпрос. Основен метод на изследване е сравнителният, при което се съпоставят характеристиките на спортуващите участници с тези на неспортуващите или на занимаващите се с други дейности за прекарване на свободното време. В повечето от публикациите авторите се концентрират единствено върху спортуващите участници, макар че съществуват и такива, които не правят разграничение между заниманията със спорт и заниманията с общи физически упражнения.

В разглежданите публикации са идентифицират дванадесет различни ползи за психическото здраве. Най-често се споменава за подобро общо благосъстояние (в пет от публикациите), намален стрес (в четири от публикациите), намалена депресия (в четири от публикациите), подобри социални умения (в три от публикациите) и повишен тонус (в две от публикациите). Други споменати в отделните изследвания ползи от спортуването са повишено настроение, добро самочувствие, гордост от спортните постижения, подобро мнение за собственото тяло.

Макар че броят на проучените публикации е сравнително ограничен, налице са някои различия в реализираните ползи в зависимост от видовете участие. Астелос и др. прави разлика между спорта и другите видове физическа активност в контекста на ползите за психическото здраве [1]. Според нея може да се проследи какво влияние оказват върху здравето няколко вида двигателна активност: домашна физическа работа, каране на колело за придвижване до местоработата, ходене пеша до местоработата и спортуване. Изследва се каква е ролята на тези пет вида активности върху два елемента на психическото здраве – равнище на стреса и на отчаянието. Извадката обхваща 1919 възрастни, които спортуват поне по 3 часа на седмица. Респонденти са мъже и жени от различни възрасти и с различни професии. Резултатите показват, че единствено заниманията със спорт водят до намаляването на нивото на стреса и на отчаянието. Домашната работа не само не намалява, но дори увеличава равнището на тези две състояния, особено за жените на високо платени длъжности. Карането на велосипед до местоработата също води до повишен стрес, особено при високо платените мъже. Според автора обяснението за получените резултати е, че спортът е единственото занимание, което е избрано доброволно от респондентите с цел забавление, приятно прекарване на свободното време и установяването на социални контакти. Същият ефект не може да се получи, ако човек действа по принуда, като изпълнява

непривлекателни домашни дейности или трябва да стигне в определено време до работното си място. Според Хамер [6] и др. обаче равнището на отчаяние намалява и ако човек се занимава поне 20 часа седмично с ходене или физкултурни упражнения у дома. Най-добър ефект върху психическото здраве все пак имат заниманията със спорт.

Някои автори като Ейм и др. отбелязват различната роля на спорта, категоризиран според критерия «място на упражняване». Той отбелязва, че участието в спортен клуб има по-силен ефект върху психическото здраве, отколкото индивидуалното занимание със спорт у дома или на публични места поради различната степен на социално общуване. Чрез сравняването на групата на участниците в спортен клуб с група от упражняващи самостоятелно физически упражнения във фитнес салон или ходене в парка и по улиците Ейм доказва, че респондентите, посещаващи спортните клубове извличат по-големи социални ползи, което се обяснява отново с вероятността за създаването на социални връзки и приятелства, взаимоотношения на подкрепа и зависимост, повишаване на самочувствието.

Някои изследователи отиват още по-нататък и сравняват ролята на индивидуалните и колективните видове спорт. Под колективен спорт се разбира спорт, в който поне двама или повече състезатели участват в един отбор. Изследванията показват, че респондентите от колективните видове спорт имат по-ниски равнища на депресия и склонност към самоубийства в сравнение с участниците в индивидуалните спортове.

Дори и принадлежността към даден спортен клуб и към колективен вид спорт включва различна интензивност на заниманията. Чатсарантис и др. изследват влиянието на любителския и професионалния спорт върху човешките цели и психическото благосъстояние [2]. Според изследването общото психическо благосъстояние на спортистите любители и професионалистите произтича от различните очаквания от живота. Любителите имат вътрешни цели, поради което заниманията със спорт се отразяват по-благоприятно върху психическото им здраве в сравнение с професионалистите, чиито житейски цели се задават по-скоро от външни очаквания. Тъй като смисълът от участието в любителския спорт не е толкова победата, спортистите-любители поставят по-силен акцент върху своите потребности и желания, основаващи се на собствения избор. Това е в съзвучие с теорията за само -определението, която твърди, че когато човек е инициатор на действията си, а не изпълнител на чужди желания и очаквания, той изпитва много по-високо удовлетворение от участието в тези действия.

Изследвайки състезатели по ръग्би, Кинг установява, че влиянието на спорта върху нивото на стреса варира в зависимост от периода на годината и появата на контузии и умора [8]. Така например равнището на стреса варира през отделните седмици на един и същи месец, което се обяснява с изиграването на повече мачове и натрупване на пътувания.

Даунуъпд и Дескът се опитват да установят влиянието на спорта върху психическото здраве и комуникационните умения в зависимост от честотата на практикуването на спорта, както и от възможността да се упражнява любим спорт [3]. Тези изследвания установяват, че докато съществува ясна диференциация в психичното състояние на спортуващите и неспортуващи респонденти, степента на влияние върху психичното здраве на спортуващите не зависи много от вида спорт, който практикуват. Според авторите това се дължи на факта, че респондентите предварително вече са избрали любимия си спорт, упражняването на който им носи забавление и удовлетворение и поради тази причина не се забелязват съществени различия между вида на спорта и степента на неговото влияние върху психическото здраве и социалните умения на индивида. Ето защо е препоръчително всеки да се

занимава със спорт, който харесва. Дори и да се упражнява индивидуален спорт, той също може да окаже благоприятно влияние върху психическото състояние, тъй като самият участник харесва този спорт и изпитва удоволствие да се занимава с него.

Уорнър и Диксън интервюират бивши студенти-спортисти относно начините за създаването на чувство на общност с останалите съотборници [10]. Според проучването основните инструменти за това са доброто управление на отбора, възможностите за проява на лидерство, справедливото отношение на треньорите, състезателният дух.

Интересно изследване е направено от Лехнер, който използва методите на иконометрията, за да покаже влиянието на заниманията със спорт върху дългосрочните тенденции на пазара на труда, върху здравето и върху усещането за благосъстояние [9]. Въз основа на разделянето на групи в зависимост от честотата, с която практикуват спорт (от неспортуващи до спортуващи поне веднъж седмицата), авторът доказва положителното влияние на спортуващите върху пазара на труда в резултат на усещането, че се чувстват здрави физически и психически и изпитват удоволствие от това.

**Изводи и по-нататъшни изследвания.** Що се отнася до причинно-следствената връзка между заниманията със спорт от една страна и получените благоприятни ефекти, тя не е твърдо установена, тъй като всички изследвани публикации са крос-секционни (данните са извлечени еднократно). Независимо че в научната литература широко разпространена е тезата, че спортът влияе позитивно върху здравето например, може би съществува и обратна връзка: физически и психически здравите индивиди са склонни в по-голяма степен да се занимават със спорт. Вече има някои публикации, в които данните се набират периодично, а не еднократно. Липсата на достатъчен брой публикации, основаващи се на наблюдение върху контролирана и експериментална група от респонденти затруднява обаче еднозначния отговор на въпроса за посоката на връзката между спорта от една страна и доброто психическо здраве и наличието на социални умения от друга страна. Необходими са следователно още научни изследвания, които да докажат наличието и посоката на връзката между спорт и психическо и социално здраве.

#### Референции

1. M. Asztalos et al., Journal of Science and Medicine in Sports, 2008/10.- [http://www.researchgate.net/publication/23235264\\_Specific\\_associations\\_between\\_types\\_of\\_physical\\_activity\\_and\\_components\\_of\\_mental\\_health](http://www.researchgate.net/publication/23235264_Specific_associations_between_types_of_physical_activity_and_components_of_mental_health).
2. Chatzisarantis N, Hagger M: The moral worth of sport reconsidered: Contributions of recreational sport and competitive sport to life aspirations and psychological well-being, 2007, Journal of Sport Sciences, 20007. – <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02640410600959954>.
3. Downward P, Rasciute S: Does sport make you happy? An analysis of the well-being derived from sports participation, 2011, International Review of Applied Economics, Vol.25, issue 3. – <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02692171.2010.511168#.VUMCRSGqqko>.
4. Eime R, Harvey J, Sawyer N, Craike M, Symons C, Polman R, W. Payne : Understanding the contexts of adolescent female participation in sport and physical activity, 2013, Research Quarterly for Exercise and Sport, 84:2, 157-166. – <http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2013.784846>.
5. Eime R, J. Young, N. Harvey, M. Charity, W. Payne A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport, 2013. International Journal of Behavior Nutrition and Physical Study. – <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3751802/>.
6. M. Hamer, E. Stamatakis, A. Steptoe, Dose–response relationship between physical activity and mental health: the Scottish Health Survey. Br J Sports Med 43. – <http://bjsm.bmj.com/content/43/14/1111>.
7. Janssen I, LeBlanc A: Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth, 2010. International Journal of Behavior Nutrition and Physical Study. – <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2885312/>.

8. King D, Clark T, Kellmann M: Changes in stress and recovery as a result of participating in a Premier Rugby League Representative competition, 2010, International Journal of Sports and Coaching, vol.5, issue 2. – <http://multi-science.atypon.com/doi/abs/10.1260/1747-9541.5.2.223>.

9. Lechner M: Long-run labour market and health effects of individual sports activities, 2009, Journal of Health Economics, vol. 28, issue 4. – <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167629609000575>.

10. Warner S, Dixon M: Understanding sense of community from the athlete's perspective, 2011, Journal of Sport Management, vol.25, issue 3. – <http://journals.humankinetics.com/jsm-back-issues/jsm-volume-25-issue-3-may/understanding-sense-of-community-from-the-athletes-perspective>.

11. World Health Organization. – [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/).

Одержано редакцією 21.01.2015  
Прийнято до публікації 27.01.2015

**Анотація. Ф. К. Шабански. Психологические и социальные пользы от занятий спортом.** *Поддержание хорошего умственного здоровья и нормальных социальных навыков очень важно для здоровой жизни, пока плохое умственное здоровье и отсутствие адекватного социального поведения могут препятствовать кому-нибудь прожить полноценную жизнь. Цель этой статьи – исследовать психологические и социальные пользы от занятия спортом. Основной метод доклада – систематический обзор научных публикаций в электронных базах данных в периоде 2009-2012. Сделан вывод, что в большинстве публикаций занятия спортом являются хорошим средством для поддержания физического и ментального здоровья и приобретения хороших социальных умений.*

**Ключевые слова:** *благополучие, ментальное здоровье, социальные умения.*

**Summary. Filip Shabanski. Mental and Social Benefits from Sport Participation.** *Maintaining a good mental health and social skills is crucial to living a healthy life, while poor mental health and lack of appropriate social behavior can prevent someone from living an enriching life. There is growing evidence that people who lack good communication skills are inclined to anti-social behaviors. Some expressions of such behaviors may include drug and alcohol abuse, domestic violation or vandalism. The recommended norms for minimum levels of physical activity in many countries have been historically based on relationships between physical activity and physical health without considering the role of sports for other important elements of human well being. The aim of this article is to explore the psychological and social benefits from playing sports. The method used was the systematic review of electronic databases, which was conducted in February 2015. Studies published in the period 2009-2012 were considered for inclusion. It is concluded that in the majority of scientific publications participation in sport and physical activity is a good means for producing a range of both physical and mental benefits as well as valuable social skills.*

**Key words:** *well being, mental health, social skills.*

УДК 378.016

О. І. Шапран

## ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА ВИКОРИСТАННЯ КОНТЕКСТНОГО НАВЧАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ

*У статті визначаються основні положення і принципи контекстного навчання, його переваги над традиційною системою навчання у вищій школі. Автором представлено тактичну позицію викладача в процесі контекстного навчання; розроблена технологічна карта, яка дає наочне уявлення про етапи, методи, прийоми, засоби реалізації контекстного навчання у професійній підготовці майбутніх учителів.*

**Ключові слова:** *етапи реалізації технології, контекстне навчання, квазіпрофесійна діяльність, спільна діяльність студентів і викладачів, технологічна карта.*

**Постановка проблеми.** Головною метою української системи вищої педагогічної освіти є професійна підготовка компетентнісних вчителів, конкурентних на ринку