

УДК 37.091.21:159.913

DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2026-2\(227\)-114-117](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2026-2(227)-114-117)



ІЛЬЧЕНКО ОЛЕНА ЮРІЇВНА,

докторка педагогічних наук, професорка, професорка кафедри загальної педагогіки та андрагогіки, Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, м. Полтава, Україна

Olena Ilchenko,

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor at the Department of General Pedagogy and Andragogy, Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University Poltava, Ukraine

E-mail: ilchenko.olena@gsuite.pnp.u.edu.ua

ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0009-6522-4842>

ОПТИМІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В КОНТЕКСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ НЕЙРОРУХОВОГО ПІДХОДУ

A Досліджено проблему оптимізації освітнього процесу в умовах сучасних освітніх трансформацій і викликів засобами нейрорухового підходу. Особлива увага приділена значенню рухової активності як ключового нейропедагогічного чинника, що сприяє розвитку когнітивних процесів, зокрема концентрації уваги, пам'яті, мислення та здатності до самостійного засвоєння навчального матеріалу.

Виділено і проаналізовано педагогічні умови ефективного впровадження нейрорухового підходу для оптимізації освітнього процесу: 1) створення здоров'язберезувального освітнього середовища; 2) інтеграція нейрорухових вправ до структури навчальних занять; 3) підготовка педагогічних кадрів до застосування інноваційних технологій з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів. Розглянуто практичні аспекти, зокрема використання перехресних рухів, координаційних і балансувальних вправ, дихальних технік і інтерактивних вправ, що підвищують ефективність навчання та стимулюють пізнавальну активність.

Ключові слова: оптимізація освітнього процесу; педагогічні умови; нейропедагогіка; нейроруховий підхід; готовність до навчання; здоров'язбереження

OPTIMIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS THROUGH THE IMPLEMENTATION OF PEDAGOGICAL CONDITIONS OF THE NEUROMOTOR APPROACH

S The article considers the problem of optimizing the educational process in the context of modern educational challenges by implementing the pedagogical conditions of the neuromotor approach. Particular attention is paid to the importance of motor activity as a key neuropedagogical factor that contributes to the development of cognitive processes, in particular, concentration, memory, thinking, and the ability to independently master educational material, as well as to the formation of emotional stability, motivation for learning, and the self-regulation of learners.

The article substantiates the pedagogical conditions for the effective implementation of the neuromotor approach: the creation of a health-preserving educational environment, and integration of motor exercises into different stages of educational activities, and the training of pedagogical workers in the use of innovative technologies, considering the age and individual characteristics of students. Practical aspects are considered, including the use of cross-movements, coordination and balance exercises, breathing techniques, and interactive exercises that increase learning effectiveness and stimulate cognitive activity.

Special attention is paid to the individualization of the educational process, which involves taking into account the physical condition, level of development, psycho-emotional characteristics, and educational readiness of students. Such a personalized combination of educational and physical activity allows educators to create a situation of success for each student, increases their motivation to learn, and forms sustainable self-regulation skills and responsibility for their own results.

It has been proven that the systemic integration of neuromotor practices contributes to the holistic development of the individual, the formation of readiness for learning, increased learning motivation, reduced stress and anxiety, it also creates conditions for a health-preserving and comfortable educational environment.

Keywords: optimization of the educational process; pedagogical conditions; neuropedagogy; neuromotor approach; readiness for learning; health preservation

Актуальність проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими практичними завданнями. Освітній простір XXI століття дедалі функціонує в умовах динамічних соціокультурних змін, системної цифровізації, всезростаючого обсягу навчальної інформації та підвищення вимог до якості освіти. У цьому контексті особливо актуалізується

проблема оптимізації освітнього процесу, яка передбачає не лише підвищення його ефективності, а й збереження психофізичного здоров'я здобувачів освіти, формування їхньої стійкої позитивної мотивації до навчання, здатності до саморегуляції та сталого пізнавального розвитку. Особливо гостро ця проблема постає і в контексті реалізації основних

положень нормативно-правової бази (Закон України «Про освіту», Концепція «Нова українська школа»), Державного стандарту початкової освіти, Державного стандарту базової середньої освіти, Державного стандарту профільної (старшої) середньої освіти, Державного стандарту вищої освіти.

Практика освітньої діяльності останніх років засвідчує все більше зростання перевантаження учнів, перебування їх у стані гіподинамії, а, відтак, – підвищення втомлюваності, емоційного напруження та труднощів концентрації уваги, що, безперечно, негативно позначається на якості результатів навчання.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я [10] понад 80 % дітей і підлітків шкільного віку не дотримуються рекомендованого рівня щоденної фізичної активності, більшість часу проводять у сидячому положенні під час навчання та використання цифрових пристроїв. Вітчизняні дослідження також засвідчують тенденцію до скорочення рухової активності учнів упродовж навчального дня. У цьому зв'язку виникає нагальна потреба у пошуку особливих педагогічних підходів, які б уможливили й забезпечували цілісний гармонійний вплив на особистість – на її інтелектуальну, емоційну та фізичну сфери.

Одним із перспективних і стратегічно важливих напрямів розв'язання означеної проблеми є нейроруховий підхід, який ґрунтується на тісному взаємозв'язку рухової активності та функціонування мозку. Реалізація цього підходу передбачає цілеспрямоване впровадження в освітній процес комплексу рухових практик і вправ, спрямованих на стимулювання пізнавальних процесів, підвищення концентрації уваги, покращення пам'яті та розвитку мислення здобувачів освіти. Важливими практичними завданнями є інтеграція нейрорухових технологій у структуру навчальних занять, оптимізація навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти, створення здоров'язбережувального освітнього середовища, а також формування в них стійкої мотивації до активного способу життя та збереження власного здоров'я.

Аналіз попередніх досліджень і публікацій. У сучасних психолого-педагогічних дослідженнях усе більше уваги приділяється ідеям нейропедагогіки, теоріям сенсомоторної інтеграції, кінезіології та рухового навчання, що ґрунтуються на міждисциплінарному поєднанні досягнень педагогіки, психології, нейронаук і фізіології. У працях зарубіжних учених (К. Ганніфорд, П. Денісон, Е. Дженсен, Дж. Рейтман, Р. Сперрі) обґрунтовано положення про тісний взаємозв'язок рухової активності та функціонування мозку, доведено, що цілеспрямовані рухові дії активізують міжпівкульну взаємодію, сприяють формуванню нейронних зв'язків і позитивно впливають на розвиток когнітивних процесів – уваги, пам'яті, мислення, мовлення, а також на емоційну саморегуляцію та навчальну мотивацію. Дослідження з проблем сенсомоторної інтеграції (А. Айрес, С. Кнокс) підтверджують, що рухова активність є важливою і необхідною умовою повноцінного психічного розвитку дитини та передумовою успішного та якісного навчання.

Теоретичний базис дослідження з окресленої проблеми доповнюють наукові розробки вітчизняних учених у

контексті здоров'язбережувальних та особистісно-орієнтованих технологій. У працях В. Андрущенка, Н. Гавриш, С. Максименка, А. Марушкевич, Л. Піроженко, О. Савченко та ін. наголошується на необхідності створення освітнього середовища, що забезпечує гармонійний розвиток особистості, формування здатності до саморегуляції та збереження психофізичного здоров'я. Учені підкреслюють, що інтеграція рухових елементів в освітній процес сприяє підвищенню його ефективності та гуманізації.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Разом із тим вважаємо за доцільне констатувати, що, попри значну кількість досліджень, присвячених окремим аспектам нейропедагогіки, сенсомоторної інтеграції та здоров'язбереження, проблема цілісного визначення й систематизації педагогічних умов упровадження нейрорухового підходу в освітній процес залишається недостатньо розробленою. Це зумовлює актуальність подальших теоретичних і прикладних досліджень у напрямі оптимізації освітнього процесу засобами нейрорухових технологій.

Мета статті: теоретичне обґрунтування педагогічних умов оптимізації освітнього процесу через реалізацію потенціалу нейрорухового підходу.

Для досягнення поставленої мети використано комплекс взаємодоповнюваних **методів дослідження**. Провідну роль відіграють загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та абстрагування. Важливе значення мало ознайомлення та критичний аналіз використаних джерел для з'ясування стану розробленості проблеми та накреслення основних напрямів її вирішення. Також застосовано метод концептуалізації для формулювання ключових положень наукового пошуку.

Викладення основного матеріалу. Досліджуючи означену проблему, вважаємо доцільним, насамперед, зупинитися на понятті «нейропедагогіка» і встановити його субординацію із поняттям «нейроруховий підхід».

Дослідники Н. Бахмат, І. Навроцька розглядають нейропедагогіку як сучасну галузь, що об'єднує принципи андрагогіки та психології навчання з дослідженнями в галузі нейронауки та когнітивної психології [2, с. 334]. Залежно від контексту нейропедагогіку розглядають як підхід, напрям, концепцію навчання.

У даному дослідженні розглядаємо нейропедагогіку як сучасний міждисциплінарний теоретико-методологічний напрям до організації освітнього процесу, в основі якого лежить єдність педагогіки, нейронауки та психології. Тобто, нейропедагогіка, враховуючи індивідуальні особливості мозкової роботи дитини, досліджує як «мозок навчається» й охоплює когнітивно-емоційні та сенсорно-рухові механізми процесу навчання. Нейроруховий підхід – це конкретний підхід/метод у межах нейропедагогіки, який акцентує увагу саме на рухових особливостях, як інструменті/засобі розвитку і навчання. Формулою його реалізації є: «рух-мозок-пізнання». Отже, нейропедагогіка є ширшим науково-практичним напрямом, у межах якого реалізується нейроруховий підхід як один із її специфічних підходів до організації навчання.

Отже, нейроруховий підхід у сучасній освіті – це «розумний підхід», що ґрунтується на наукових положеннях про тісний взаємозв'язок між руховою активністю та розвитком нервової системи, зокрема формуванням і вдосконаленням нейронних зв'язків. Дослідження у галузі нейропедагогіки (Е. Айрес [1], О. Вознюк, О. Дубасенюк [5], П. Деннісон, Г. Деннісон [6], І. Ясюк) [9] свідчать, що цілеспрямовані рухові дії сприяють активізації сенсомоторних зон кори головного мозку, покращують міжпівкульну взаємодію та стимулюють роботу асоціативних центрів, що безпосередньо впливає на когнітивні функції здобувачів освіти. У практичному аспекті це проявляється у підвищенні концентрації, швидкості оброблення інформації, кращому запам'ятовуванні та ефективнішому виконанні навчальних завдань.

Також варто зазначити, що регулярна рухова активність позитивно впливає на емоційний стан учнів, сприяє розвитку їхньої стресостійкості, зменшує рівень тривожності та формує відчуття загальної енергетичної збалансованості, що врешті впливає на продуктивність навчальної діяльності.

У зв'язку із цим оптимізація освітнього процесу (як цілеспрямоване вдосконалення навчання з метою досягнення кращих результатів із меншими витратами часу, зусиль і ресурсів) у контексті реалізації нейрорухового підходу передбачає створення цілісної комплексної системи педагогічних умов, зорієнтованих на гармонійне поєднання навчальної діяльності та рухової активності.

У ході дослідження нами виділено три, на наш погляд, найважливіші умови.

Першою умовою розглядаємо *створення здоров'язбережувального освітнього середовища*, яке передбачає не лише дотримання санітарно-гігієнічних умов, фізичні паузи чи вправи під час занять, але й гармонійну організацію всього простору, яка б забезпечувала фізичне і психічне благополуччя учасників освітнього процесу. Таке здоров'язбережувальне середовище стимулює рух, зміну пози та варіативності діяльності учнів. Реалізувати на практиці це можна через «адаптацію» меблів (зміна організації фізичного простору навчальної аудиторії зі «статичної» на таку, яка б підтримувала природну потребу учня в русі), використання стоячих робочих місць, створення рухливих зон у класній кімнаті, впровадження ігрових елементів, що стимулюють рухову активність і залучення школярів до фізичної діяльності. На важливості створення комфортного, психологічно стійкого і безпечного середовища, яке б слугувало здоров'язбереженню учнів і формувало б їхні навички здорового способу життя, наголошують дослідники Ю. Бойчук [3], Л. Величко [4], А. Марушкевич [7], С. Стеблюк [8].

Другою умовою, якої потребує ефективна реалізація нейрорухового підходу, є *інтеграція нейрорухових вправ безпосередньо до структури навчальних занять*. На початку уроку такі вправи сприяють актуалізації уваги та налаштуванню на освітній процес, мобілізують інтелектуальний потенціал учнів; у середині уроку – забезпечують зниження стомлюваності та підтримку працездатності; наприкінці – сприяють емоційному розвантаженню та рефлексії.

На практиці це реалізується через: перехресні рухи для синхронізації роботи півкуль (вправи, в яких одна сторона тіла свідомо працює з протилежною – «права рука – ліва нога» і навпаки); координаційні (розвивають узгодженість рухів, швидкість реакції – малювання фігур у повітрі, плескання за ритмом, кидання й ловіння м'яча, вправа «Дзеркало»/повтор рухів партнера тощо), балансувальні вправи (розвивають рівновагу та роботу вестибулярної системи – стояння на одній нозі із заплющеними очима, ходьба по лінії/уявному канату, перекази з п'ятки на носок, «поза Дерева» (йога) тощо); дихальні техніки (діафрагмальне дихання, подовжений видих (4–6 або 4–8), дихання через ніс із легким опором тощо) та м'які рухи (покачування, колові рухи плечима, нахили голови тощо) для зниження або зняття психоемоційної напруги. Інтеграція нейрорухових вправ до структури навчальних занять допомагає не лише покращити якість засвоєння знань, але й розвиває в учнів навички саморегуляції та сприяє розвитку емоційної компетентності.

Третьою педагогічною умовою оптимізації освітнього процесу на засадах нейрорухового підходу є *професійна підготовка педагогічних кадрів до використання нейрорухових методик/технологій*.

Така підготовка, насамперед, полягає в набутті компетентностей із нейропедагогіки, здатності використовувати відповідні вправи, враховуючи вік, фізичний стан, індивідуальні психоемоційні особливості, рівень підготовки учнів, і, що, не менш важливо, в умінні оцінювати ефективність обраних нейрорухових методик. Розвиток педагогічної чутливості до індивідуальних особливостей школярів, формування здатності проектувати індивідуальні особистісні освітні траєкторії, володіння методами диференційованого та адаптивного навчання, усвідомлення ролі вчителя як наставника, фасилітатора, тьютора забезпечує фахово-компетентне, методично обґрунтоване застосування нейрорухових методик в освітньому процесі, формує професійну впевненість і гарантує нові можливості для творчої організації навчання.

Суттєвим аспектом підготовки майбутніх учителів у руслі нейрорухової підготовки, який хотілося б окремо підкреслити, є індивідуалізація освітнього процесу. Її розглядаємо як ключову умову формування професійної компетентності, педагогічної рефлексії, готовності до роботи з різномірним учнівським середовищем. Усе це в комплексі дозволяє посилити мотивацію і стійкий інтерес до навчання, знизити тривожність, створити комфортні умови для досягнення успіху.

Отже, в ході наукових пошуків, можна дійти низки **висновків**:

1. Нейроруховий підхід свідчить про важливість системного і послідовного інтегрування рухової активності в освітній процес як одного з ключових чинників розвитку нервової системи, когнітивних функцій та емоційної стабільності здобувачів освіти. Наукові дослідження вчених переконливо доводять, що цілеспрямовані рухові дії стимулюють формування та зміцнення нейронних зв'язків, покращують міжпівкульну взаємодію та підвищують ефективність пізнавальної діяльності.

2. Оптимізація освітнього процесу на засадах нейрорухового підходу передбачає системне формування здоров'язбережувального освітнього середовища, інтеграцію рухових вправ у структуру навчальних занять і професійну підготовку педагогів до використання нейрорухових технологій. Такий комплексний підхід дозволяє забезпечити цілісне гармонійне поєднання фізичної та розумової активності учнів, підвищити рівень стресостійкості, зменшити рівень стомлюваності, посилити мотивацію до навчання.

3. Важливим аспектом є індивідуалізація освітнього процесу, яка передбачає врахування вікових, фізичних, психоемоційних і когнітивних особливостей кожного здобувача освіти. Особистісний підхід у тісному поєднанні з нейроруховими освітніми технологіями створює ситуацію успіху для кожного школяра, формує стійку мотивацію до навчання, знижує рівень тривожності та сприяє розвитку саморегуляції, самостійності і відповідальності.

4. Упровадження нейрорухового підходу має значний практичний потенціал для підвищення якості освітнього процесу, адже сприяє формуванню у здобувачів компетентностей, як-от: концентрація уваги, когнітивна гнучкість, здатність до довільної діяльності та емоційна стійкість. Освітній процес стає гнучкішим, динамічнішим, варіативнішим та орієнтованішим на особистісний розвиток, що дозволяє створювати умови для ефективного навчання та розвитку здорового способу життя.

Перспективи подальших розвідок убачаємо у переході від теоретико-методологічного обґрунтування до широкої експериментальної апробації нейрорухових технологій у закладах освіти різних рівнів – від дошкільної до вищої. Пріоритетними напрямками є розроблення адаптованого методичного супроводу, інтеграція нейропедагогічних практик у цифрове середовище та створення валідного інструментарію для діагностики когнітивного розвитку й психоемоційної стійкості здобувачів освіти.

Список використаних джерел

1. Айрес Е. Д. Дитина і сенсорна інтеграція. Розуміння прихованих проблем розвитку : пер. з англ. Київ : Вид-во Ростислава Бурлаки, 2024. 266 с.
2. Бахмат Н., Навроцька І. Можливості реалізації нейропедагогічних підходів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2024. № 3 (137). С. 334–349. DOI: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2024.03/334-349>. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/15830>
3. Бойчук Ю., Омельченко П., Мірошніченко О. *Сучасні здоров'язбережувальні технології в інклюзивній освіті. Освіта збереже Україну!* : матеріали III Всеукр. Прокопенківських читань, 10 червня 2024 р. Харків, 2024. С. 72–77.
4. Величко Л. П., Рибалко Л. М. Сучасні здоров'язбережувальні технології в освіті. *Академічна й університетська наука: результати та перспективи* : зб. наук. пр. XVII Міжнар. наук.-практ. конф., 12–13 груд. 2024 р. Полтава : Нац. ун-т ім. Ю. Кондратюка, 2024. С. 19–21.
5. Вознюк О. В., Дубасенюк О. А. Інноваційні психопедагогічні аспекти освіти різновікових груп суб'єктів освіти в умовах ціложиттєвого навчання. *Нові технології навчання*. 2024. № 98. С. 23–32. DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3560.98.2024.98.03>
6. Деннісон П. Е., Деннісон Г. Е. *Гімнастика мозку* : книга для вчителів та батьків : пер. з англ. Київ : Вид-во Ростислава Бурлаки, 2024. 160 с.
7. Марушкевич А. *Здоров'язбережувальні освітні технології в навчанні студентів: необхідність забезпечення*. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогіка*. 2023. Т. 2, № 18. С. 43–46. DOI: <https://doi.org/10.17721/2415-3699.2023.18.09>
8. Стеблюк С. *Здоров'язбережувальні технології в інклюзивному освітньому середовищі. Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи*. 2024. № 3. С. 48–56. DOI: <https://doi.org/10.32782/ped-uzhnu/2024-3-7>
9. Ясюк І. Нейропедагогіка та мозок-орієнтоване навчання: нові підходи у викладанні та навчанні іноземних мов. *Український педагогічний журнал*. 2024. № 4. С. 193–206. DOI: <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2024-4-193-201>
10. Global Health Observatory. URL: https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/4482?utm_source=chatgpt.com. (дата звернення: 24.01.2026 р.).

References

1. Ayres, E. D. (2024). *Dytyna i sensorna intehtratsiia. Rozuminnia pryhovanykh problem rozvytku [The Child and Sensory Integration: Understanding Hidden Developmental Problems]*. Kyiv: Vyd-vo Rostyslava Burlaky [in Ukrainian].
2. Bakhmat, N., & Navrotska, I. (2024). *Mozhlyvosti realizatsii neiropedahohichnykh pidkhdov [Possibilities of implementing neuropeagogical approaches]. Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii [Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies]*, 3 (137), 334-347. Retrieved from <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/15830> [in Ukrainian].
3. Boichuk, Yu., Omelchenko, P., & Mirosnhychenko, O. (2024). *Suchasni zdoroviazberzhuvalni tekhnolohii v inkluzyvni osviti [Modern health-saving technologies in inclusive education]*. In *Osvita zberezhe Ukrainu! [Education will save Ukraine!]*: materialy III Vseukr. Prokopenkivskykh chytan (pp. 72-77). Kharkiv [in Ukrainian].
4. Velychko, L. P., & Rybalko, L. M. (2024). *Suchasni zdoroviazberzhuvalni tekhnolohii v osviti [Modern health-saving technologies in education]*. In *Akademychna y universytetska nauka: rezultaty ta perspektyvy [Academic and university science: results and prospects]*: zb. nauk. pr. XVII mizhnar. nauk.-prakt. konf. (pp. 19-21). Poltava: Nats. un-t im. Yu. Kondratiuka [in Ukrainian].
5. Vozniuk, O. V., & Dubaseniuk, O. A. (2024). *Innovatsiini psykpedahohichni aspekty osvity riznovikovykh hrup sub'iektiv osvity v umovakh tsilozhyttievoho navchannia [Innovative psycho-pedagogical aspects of education of different age groups of educational subjects in the context of lifelong learning]*. *Novi tekhnolohii navchannia [New learning technologies]*, 98, 23-32. DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3560.98.2024.98.03> [in Ukrainian].
6. Dennison, P. E., & Dennison, G. E. *Himnastyka mozku [Brain gymnastics]: knyha dlia vchyteliv ta bativ*. Kyiv: Vyd-vo Rostyslava Burlaky [in Ukrainian].
7. Marushkevych, A. (2023). *Zdoroviazberzhuvalni osvitni tekhnolohii v navchanni studentiv: neobkhdnist zabezpechennia [Health-preserving educational technologies in student education: the need to ensure]*. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohika [Bulletin of the Taras Shevchenko National University of Kyiv. Pedagogy]*, 2, 18, 43-46. DOI: <https://doi.org/10.17721/2415-3699.2023.18.09> [in Ukrainian].
8. Stebliuk, S. (2024). *Zdoroviazberzhuvalni tekhnolohii v inkluzyvnomu osvitnomu seredovyschi [Health-saving technologies in an inclusive educational environment]*. *Pedahohichna innovatyka: suchasnist ta perspektyvy [Pedagogical innovation: modernity and prospects]*, 3, 48-56. DOI: <https://doi.org/10.32782/ped-uzhnu/2024-3-7> [in Ukrainian].
9. Yasiuk, I. (2024). *Neiropedahohika ta mozok-orientovane navchannia: novi pidkhydy u vykladanni ta navchanni inozemnykh mov [Neuropedagogy and brain-based learning: new approaches in teaching and learning foreign languages]*. *Ukrainskyi pedahohichnyi zhurnal [Ukrainian Pedagogical Journal]*, 4, 193-206. DOI: <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2024-4-193-201> [in Ukrainian].
10. Global Health Observatory. Retrieved from https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/4482?utm_source=chatgpt.com.

Дата надходження до редакції авторського матеріалу 13.03.2026