

УДК 378. 016: [796-057.87:613.9] (07)
DOI <https://doi.org/10.37915/pa.vi55.531>

Плачинда Т. С.,
orcid.org/0000-0002-2514-3644
Рибалко Л. М.,
orcid.org/0000-0001-6092-9442
Гулько Т. Ю.,
orcid.org/0009-0009-5108-6362

ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІМИ ФАХІВЦЯМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ЯКОСТІ ЖИТТЯ

У статті актуалізується питання дотримання принципів здорового способу життя здобувачами вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт» задля покращення якості власного життя. Наголошується, що саме означені фахівці мають сприяти формуванню навичок здорового способу життя в дітей та молоді, і тому їхня професійна підготовка в закладі вищої освіти має відбуватися на засадах здоров'язбереження. Зазначається, що саме переосмислення особистістю власної життєдіяльності, дотримання принципів здорового способу життя, моральних та етичних норм тощо допоможе покращити власне фізичне та ментальне здоров'я. Аналізуються погляди науковців щодо порушеної наукової проблеми та наводяться визначення поняття «якість життя».

Пропонується аналіз опитування серед здобувачів освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт» щодо оцінювання власного рівня здоров'я та організації життєдіяльності. Це дослідження продемонструвало, що студентство формально ставиться до власного здоров'я, не достатньо приділяє уваги фізичній культурі та спорту й надає перевагу, під час проведення вільного часу власним електронним пристроям. Ураховуючи негативні звички здобувачів вищої освіти щодо тривалої роботи з особистими гаджетами (що демонструє опитування) та переважний гіподинамічний спосіб життя, слід наголосити майбутнім фахівцям фізичної культури та спорту на важливості дотримання основних складових здорового способу життя, це зокрема: рухова активність; раціональне харчування; особиста гігієна; режим праці й відпочинку; відмова від шкідливих звичок; загартовування; культура здоров'я тощо.

Зроблено висновок, що на майбутніх фахівців фізичної культури та спорту покладається важлива місія, до якої вони мають бути готові, адже саме вони мають прищеплювати дітям та молоді навички й цінності здорового способу життя, а тому й самі мають усвідомлювати важливість цього питання та дотримуватися принципів здорового способу життя. Це актуалізує питання потреби забезпечення закладами вищої освіти організації освітнього процесу на засадах здорового способу життя; зосередження уваги здобувачів освіти на потребі змінити особистісні установки, світоглядні погляди тощо задля покращення якості власного життя тощо.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, якість життя, майбутні фахівці фізичної культури та спорту, здобувачі вищої освіти, заклади вищої освіти, холістична модель здоров'я, фізичне та ментальне здоров'я.

Постановка проблеми. Сьогодення вимагає позитивної трансформації в побудові та структуруванні власного життя всіх громадян України, зокрема здобувачів вищої освіти, оскільки пролонговані трансформаційні процеси нашої країни, спричинені вимушеним карантинном (2020 – 2022 рр.) і воєнним станом (2022 р. – дотепер), вимагають від суб'єктів освітнього процесу у складних життєвих ситуаціях знаходити ефективні шляхи вдосконалення умов життєдіяльності. У цьому контексті актуалізується питання формування у здобувачів вищої освіти навичок здорового способу життя [3; 4]. Саме

*© Плачинда Т. С.

*© Рибалко Л. М.

*© Гулько Т. Ю.

переосмислення особистістю власної життєдіяльності, дотримання принципів здорового способу життя, моральних та етичних норм тощо допоможе покращити власне фізичне та ментальне здоров'я. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту має відбуватися на засадах здоров'язбереження, адже саме вони мають стати джерелом змін у молодшого покоління щодо якісної організації власного способу життя.

Аналіз досліджень. Науковий інтерес викликають дефініції «здоров'я», «здоров'язбереження», «здоровий спосіб життя», «якість життя» тощо. Так, О. Біланов, С. Путров та ін. розкривають категорію «здоров'я» через філософські підходи до розуміння цього поняття [1; 5]. Здоров'язбережувальна освіта в контексті суспільних трансформацій є колом наукових інтересів багатьох дослідників, які зазначають, що саме такий підхід в освітньому процесі сформує у здобувачів освіти необхідні навички дотримання принципів здорового способу життя [3; 4; 6].

Категорія «якість життя» викликає чималий інтерес у науковців. Наразі існує чимало наукових доробок щодо розвитку життєстійкості особистості на засадах якісної побудови життя особистості [2; 7].

Аналіз та систематизація наукових джерел констатує достатньо високий інтерес до засад здорового способу життя та його якості, проте залишається нерозкритим питання ставлення до цих понять здобувачів вищої освіти, зокрема майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Метою статті є розкриття майбутнім фахівцям фізичної культури та спорту потреби дотримання принципів здорового способу життя та організації якісної життєдіяльності.

Виклад основного матеріалу. Нині в деяких науковців ще залишається чинною ідея, що здоров'я/хвороби людини є виключно медико-біологічною проблемою. Однак у науковому дискурсі фізичне та ментальне здоров'я людини аналізується як глобальний феномен, що є предметом наукової розвідки медицини, педагогіки, психології, філософії, культурології тощо. Кожна з галузей надає власне формулювання «здоров'я», ураховуючи специфіку предмета та методології. Як зазначає О. Біланов, «філософський погляд на здоров'я дає можливість дослідити категорію в системі найбільш абстрактних категорій і відношень» [1].

Обґрунтування взаємозв'язку здоров'я та способу життя людини започаткував лікар-філософ, основоположник анатомії і фізіології, автор першого давньогрецького медичного трактату Алкмеон Кротонський. На його ідеї спиралася медицина яскравого представника так званої Коської філософської школи давньогрецького лікаря Гіппократа. У своїх унікальних трактатах «Про здоровий спосіб життя», «Про повітря, воду й ґрунти» вчений сформулював низку факторів, які можуть позитивно чи негативно впливати на стан здоров'я людини, – пори року, клімат, якість ґрунту, води, особливості харчування, спадковість, вік, стать, темперамент, спосіб життя людини, нестача або надлишок фізичної активності тощо [6, с. 209]. Нам близькі такі розмірковування науковців, які ми повністю підтримуємо та зазначаємо, що сучасні метаморфози в Україні актуалізують потребу формування у майбутніх фахівців, зокрема фізичної культури та спорту, навичок дбального ставлення до власного здоров'я з метою максимально можливого зміцнення здоров'я та покращення якості власного життя.

За даними ВООЗ, здоров'я людини на 70-80 % визначається її власним ставленням до здоров'я та відповідною поведінкою. Таким чином, найважливіша роль у зберіганні та формуванні здоров'я належить самій людині, її способу життя, цінностям, установкам, ступеню гармонізації її внутрішнього світу і стосунків з оточенням, а суб'єктивне ставлення людини до свого здоров'я і здорового способу життя є як важливим чинником регуляції її здоров'я, так і джерелом зміни її поведінки стосовно здоров'я [5, с. 118]. Не можна заперечити цю думку автора, адже саме людина має вирішити, що для неї є пріоритетом у власному житті, та докласти зусиль до його покращення.

Науковці однак не переконані, що здоров'я людини нерозривно пов'язане зі способом життя та його якістю. Наразі чимало досліджень присвячено саме вивченню

залежності якості життя особистості на її фізично-психологічного стану та пошуку науково-методичних підходів щодо покращення якості життя.

Обговорення поняття «якість життя» продовжується серед дослідників та й досі не є конкретизованим, оскільки існує чимало компонентів – складових цього поняття та безліч чинників, які впливають на якість життя людини. Як зазначає О. Віговська, «...якість життя особистості є індивідуальним та суб'єктивним поняттям, що об'єднує у своїй суті найважливіші сфери життя людини, задоволення яких свідчить про позитивну якість життя, а негативне сприйняття свого життя – про негативну якість життя» [2]. Ми погоджуємося з авторкою щодо суб'єктивізму зазначеного поняття, проте це трактування надто звужене й потребує більш детального опису структури якості життя.

Нам імпонує бачення О. Чиханцової, яка трактує якість життя «...як рівень розвитку та ступінь задоволення розвинених потреб та інтересів особистості, бо психологічне благополуччя, автономія, рівність, різні можливості, здібності особистості є потребами та інтересами. Так, категорія якості життя відображає умови людського існування, а також рівень розвитку і ступінь задоволення комплексу високорозвинених потреб та інтересів особистості» [7]. Саме від особистості залежить рівень її благополуччя, що й формує якісне життя людини.

З метою з'ясування, як оцінюють власний рівень здоров'я майбутні фахівці фізичної культури та спорту та що вони роблять заради його покращення, нами було проведено опитування серед здобувачів вищої освіти Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», у якому взяли участь 180 студентів 1–2 року навчання на першому (бакалаврському) рівня здобуття освіти. Серед них 69,1 % – дівчата, 30,9 % – юнаки.

Здобувачам освіти було запропоновано такі питання: «Чи задоволені Ви станом свого здоров'я?», «Чи страждаєте Ви від хронічного захворювання?», «Чи достатньо Ви часу відводите для сну (тобто 7-8 годин)?», «Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?», «Що Ви робите вранці для пробудження?», «Чи займаєтесь Ви фізичною культурою або спортом?», «Як Ви найчастіше проводите свій вільний час?», «Чи замислювалися Ви про правильність свого способу життя?».

Переважна більшість респондентів (68,7 %) задоволені станом власного здоров'я, проте викликає занепокоєння, що третина (30,3 %) студентів має певні негаразди зі здоров'ям. Зокрема 23 % опитаних мають хронічні захворювання, що звичайно потребує покращення якості їхнього життя та дотримання принципів здорового способу життя.

Більшість студентів (64,5 %) відповіли, що достатньо часу відводять на сон, проте чимало з них (51 %) зазначили, що до ліжка вони йдуть після 23.00, що не завжди відповідає дійсності щодо достатньої кількості годин на відпочинок і відновлення організму.

Задоволені станом власного здоров'я лише 31,1 % опитаних (рис. 1).

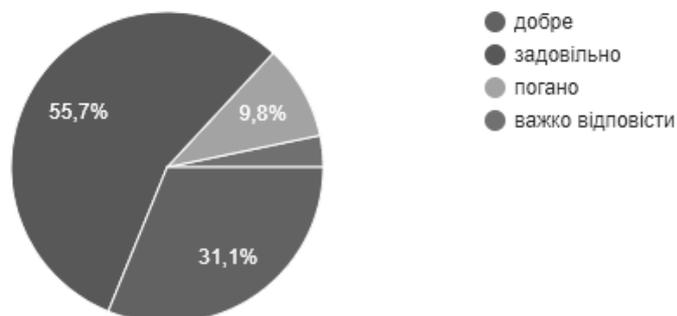


Рис. 1. Результати відповідей респондентів на запитання «Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?»

Цей результат не є відмінним і потребує корекції дотримання принципів здорового способу життя студентів, аби з 55,7 % задовільного стану вони оцінювали власне здоров'я як «добре».

Щодо пробудження вранці лише 23,1 % опитаних здобувачів освіти виконують ранкову гімнастику, дехто з них щільно снідає, а дехто навіть курить зранку, що є неприпустимим під час дотримання принципів здорового способу життя (рис. 2).

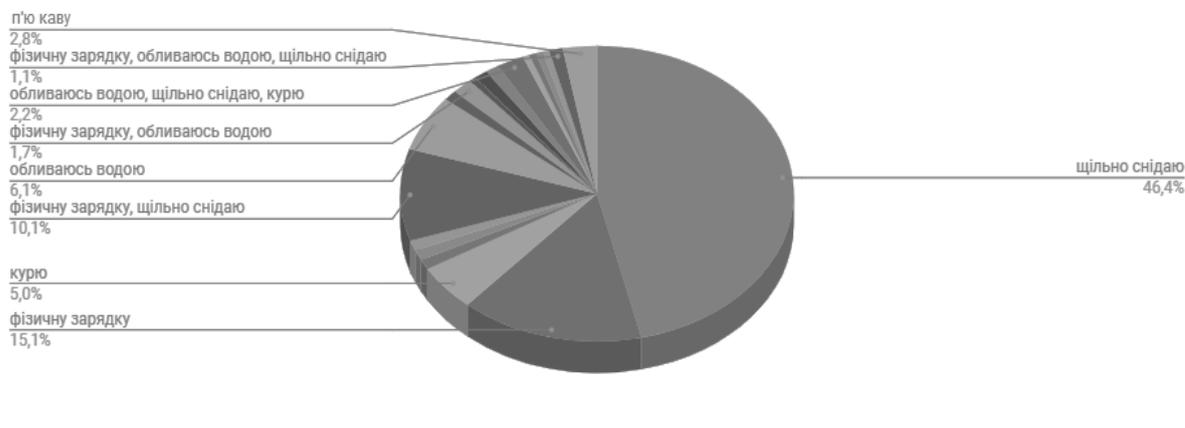


Рис. 2. Відповіді респондентів на запитання «Що Ви робите вранці для пробудження?»

Не дивним є й відповідь 62,8 % опитаних, що вони займаються фізичною культурою та спортом, адже вони є майбутніми фахівцями цієї галузі. Проте здивувало, що значна кількість студентів (37,2 %) уникають можливості займатися фізичними вправами.

На питання «Як Ви проводите власний вільний час?» переважна більшість (57,6 %) респондентів відповіли, що проводять час за власними гаджетами (комп'ютер, телефон тощо), і лише 6,7 % опитаних займаються фізичною культурою або спортом. Не можуть не хвилювати надані відповіді на це запитання, адже пролонгований час за персональними електронними пристроями призводить до гіподинамії, що у свою чергу викликає порушення у стані здоров'я людини.

Про правильність власного способу життя іноді замислюється 47,1 % респондентів, 36,8 % постійно думають про це, 16,1 % опитаних відповіли: «дуже рідко», «взагалі про це не думаю». Тобто переважна більшість здобувачів освіти усвідомлюють важливість дотримання здорового способу життя, але, на жаль, не завжди дотримуються його принципів.

Варто зазначити, що більшість опитаних усвідомлює негативні наслідки вживання спиртних напоїв (47,7%), переїдання (49,2%), куріння (33,8%). Проте цей відсоток – недостатньо високий і потребує додаткової роз'яснювальної роботи педагогів зі студентами.

Проведене нами опитування серед здобувачів освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт» довело, що питання формування навичок здорового способу життя серед студентства є й досі актуальним і потребує виокремлення шляхів покращення якості життя в молоді, адже формування здорового суспільства вимагає, аби більшість громадян усвідомлювали ідеологію збереження здоров'я, а соціально-політична, наукова й освітянська еліта має бути зачинателем і провідником соціальних норм, призначених зберігати та покращувати здоров'я. Це вимагає від закладів вищої освіти загалом і від педагогів зокрема формувати освічених, свідомих і компетентних фахівців фізичної культури та спорту, аби саме вони стали тьюторами в піклуванні про власне здоров'я для дітей та молоді.

Дослідниками була запропонована холістична модель здоров'я, яка складається із взаємопов'язаних складових і включає такі компоненти: фізичний, психоемоційний, інтелектуальний, соціальний, особистісний та духовний. Надважливо пояснити та донести майбутнім фахівцям фізичної культури та спорту розуміння потреби збереження здоров'я, яке розглядається як основа буття людини. Для здобувачів освіти основним має

стати усвідомлення важливості здоров'я, здорового способу життя, якості життя для всієї життєдіяльності особистості.

Головною метою формування в майбутніх фахівців фізичної культури та спорту принципів здорового способу життя є підвищення їхньої працездатності та життєвої енергії. Ураховуючи негативні звички здобувачів освіти щодо пролонгованої роботи за індивідуальними електронними пристроями (яке демонструє опитування) та переважно гіподинамічний спосіб життя, потрібно наголосити на важливості дотримання основних складових здорового способу життя, а це зокрема рухова активність; раціональне харчування; особиста гігієна; режим праці й відпочинку; відмова від шкідливих звичок; загартовування; культура здоров'я тощо.

Зважаючи на відповіді респондентів під час опитування, майбутнім фахівцям фізичної культури та спорту потрібно акцентувати на важливості:

- дотримання режиму сну та харчування (вчасно лягати спати, вчасно харчуватися тощо);
- харчуватися виключно корисною їжею, не зловживати фастфудом, розраховувати власний раціон з урахуванням реальних можливостей, потреб і користі;
- обов'язкового виконання ранкової гімнастики;
- дотримання санітарно - гігієнічних норм щодо роботи за персональними гаджетами;
- регулярних занять фізичною культурою (рухливі ігри, прогулянки, їзда на велосипеді тощо);
- чергування розумової та фізичної активності;
- психологічного розвантаження та застосування релаксових прийомів тощо.

Висновки. Сьогодні, ураховуючи негативний вплив різноманітних чинників на людський організм, призводить до погіршення здоров'я населення – як фізичного, так і психологічного. У цьому контексті актуалізується питання дотримання принципів здорового способу життя задля забезпечення його якості. Тому вагомим є формування необхідних навичок у здобувачів вищої освіти щодо провадження власної життєдіяльності на засадах збереження здоров'я та його покращання.

Проведене авторками дослідження серед здобувачів освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт» продемонструвало, що студентство формально ставиться до власного здоров'я, не достатньо приділяє уваги фізичній культурі та спорту та надає перевагу під час проведення вільного часу власними електронним пристроям. Це актуалізує питання потреби забезпечення закладами вищої освіти організації освітнього процесу на засадах здорового способу життя; зосередження уваги здобувачів освіти на потребі змінити особистісні настанови, світоглядні погляди тощо покращення якості власного життя.

На майбутніх фахівців фізичної культури та спорту покладається важлива місія, до якої вони мають бути готові. Адже саме вони мають прищеплювати молодшому поколінню навички та цінності здорового способу життя. Тому й самі мусять усвідомлювати важливість цього питання та дотримуватися принципів здорового способу життя.

Перспективою подальших досліджень вбачаємо розроблення методичних рекомендацій щодо впровадження принципів здорового способу життя для здобувачів освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт».

Список використаних джерел:

1. Біланов О. С. Філософські підходи до розуміння категорій «здоров'я/хвороба». *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. 2020. № 4 (25). С. 8–11.
2. Віговська О. Якість життя особистості: теоретико-емпіричні доробки сучасної психології. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1055>
3. Плачинда Т. С. Здоров'язбережувальні технології навчання у контексті якісної професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. *Актуальні проблеми фізичної культури та спорту*: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції

- з міжнародною участю, 01 грудня 2023 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023 С. 206-209.
4. Плачинда Т. С., Железнова Т. П., Бондарчук С. В. Здоров'язбережувальна освіта в контексті суспільних трансформацій. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць*. Серія: Педагогічні науки. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2023. Вип. 62. С. 208-216.
 5. Путров С. Ю. Цінність здоров'я особистості як об'єкт філософського пізнання. *Нова парадигма*. 2012. Вип. 112. С. 116-122.
 6. Сливка Л. Історико-філософські основи здоров'язбережувального виховання. *Людинознавчі студії*. Серія: Педагогіка. 2016. Вип. 3/35. С. 208-216.
 7. Чиханцова О. А. Якість життя як фактор розвитку життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. Том VI. Вип. 17. С. 368-375.

References:

1. Bilanov, O. S. (2020). Filosofski pidkhody do rozuminnia katehorii «zdorovia/khvoroba» [Philosophical approaches to understanding the categories of "health/disease"]. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*, 4 (25), 8-11 [in Ukrainian].
2. Vihovska, O. (2013). Yakist zhyttia osobystosti: teoretyko-empyrychni dorobky suchasnoi psykholohii [Quality of life of an individual: theoretical and empirical developments of modern psychology]. Retrieved from <https://social-science.uu.edu.ua/article/1055> [in Ukrainian].
3. Plachynda, T. S. (2023). Zdoroviazberezhualni tekhnolohii navchannia u konteksti yakisnoi profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury ta sportu [Health-saving learning technologies in the context of high-quality professional training of future specialists in physical education and sports], *Aktualni problemy fizychnoi kultury ta sportu: zbirnyk materialiv IV Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu* [Actual problems of physical culture and sports, Proceedings of the 4th All-Ukrainian scientific and practical conference with international participation]. Poltava [in Ukrainian].
4. Plachynda, T. S., Zhelieznova, T. P., & Bondarchuk, S. V. (2023). Zdoroviazberezhualna osvita v konteksti suspilnykh transformatsii [Health education in the context of social transformations]. *Naukovyi visnyk Izmail'skoho derzhaonoho humanitarnoho universytetu*, 62, 208-216 [in Ukrainian].
5. Putrov, S. Yu. (2012). Tsinnist zdorovia osobystosti yak ob'iekt filosofskoho piznannia [The value of personal health as an object of philosophical knowledge]. *Nova paradyhma*, 112, 116-122 [in Ukrainian].
6. Slyvka, L. (2016). Istoryko-filosofski osnovy zdoroviazberezhualnoho vykhovannia [Historical and philosophical foundations of health care education]. *Liudynoznavchi studii. Seria: Pedahohika*, 3/35, 208-216 [in Ukrainian].
7. Chykhantsova, O. A. (2020). Yakist zhyttia yak faktor rozvytku zhyttiistykosti osobystosti [Quality of life as a factor in the development of a person's vitality]. *Aktualni problemy psykholohii*, VI, 17, 368-375 [in Ukrainian].

Plachynda T. S.,
orcid.org/0000-0002-2514-3644

Rybalko L. M.,
orcid.org/0000-0001-6092-9442

Hulko T. Yu.,
orcid.org/0009-0009-5108-6362

ADHERENCE TO A HEALTHY LIFESTYLE BY FUTURE SPECIALISTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS A NECESSARY CONDITION FOR THE QUALITY OF LIFE

The article updates the issue of compliance with the principles of a healthy lifestyle by students of higher education in the specialty 017 Physical culture and sports, in order to improve the quality of their own lives. It is emphasized that these specialists should contribute to the formation of healthy lifestyle skills in children and youth, therefore their professional training in a higher education institution should be based on the principles of health protection. It is noted that the individual's rethinking of his own life, adherence to the principles of a healthy lifestyle, moral and ethical norms, etc., will help to improve his physical and mental health. The views of scientists regarding the raised scientific problem are analyzed and the definition of "quality of life" is given.

An analysis of a survey among students of the specialty 017 Physical culture and sports regarding

the evaluation of their own level of health and organization of life activities is offered. This study demonstrated that students have a formal attitude to their own health, do not pay enough attention to physical culture and sports, and prefer their own electronic devices during their free time. Taking into account the negative habits of students of higher education regarding long-term work with personal gadgets (as demonstrated by the survey) and mainly hypodynamic lifestyle, it is necessary to emphasize to future specialists of physical culture and sports the importance of observing the main components of a healthy lifestyle, namely: physical activity; rational nutrition; Personal Care; mode of work and rest; giving up bad habits; hardening; health culture, etc.

It is concluded that future physical culture and sports specialists are entrusted with an important mission for which they must be ready. After all, it is they who should instill in children and young people the skills and values of a healthy lifestyle, therefore they themselves should be aware of the importance of this issue and adhere to the principles of a healthy lifestyle. This actualizes the issue of the need for higher education institutions to ensure the organization of the educational process on the basis of a healthy lifestyle; focusing the attention of those seeking education on the need to change personal attitudes, worldviews, etc., in order to improve the quality of their own lives, etc.

Key words: health, healthy lifestyle, quality of life, future specialists in physical culture and sports, students of higher education, institutions of higher education, holistic model of health, physical and mental health.

Дата надходження статті: 05.01.2024 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор Довга Т. Я.

УДК 373.3.015

DOI <https://doi.org/10.37915/pa.vi55.532>

Петрица Ю. І.*,

orcid.org/0000-0002-1265-6723

СТРУКТУРА ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ І ШЛЯХИ ЇХ ФОРМУВАННЯ ЗАСОБАМИ ПРОЄКТНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Статтю присвячено вивченню структури творчих здібностей молодших школярів і дослідженню шляхів їх формування з використанням проєктних технологій. Схарактеризовано основні аспекти творчості, роль проєктної діяльності в розвитку творчих здібностей. Дослідження базується на теоретичних аспектах психології розвитку дитини та педагогічних підходах до формування творчості в освітньому процесі. Творчість є однією з ключових компетенцій, необхідних для успішної діяльності в сучасному світі, який вимагає постійного новаторства, критичного мислення та здатності до самовираження.

Молодші школярі на початкових етапах свого навчання перебувають у періоді активного розвитку й формування різних навичок і вмінь. Здатність до творчого мислення в цьому віці може бути особливо чутливою до зовнішнього впливу та підтримки. Тому дослідження структури творчих здібностей молодших школярів є актуальним завданням, оскільки дає можливість зрозуміти, які конкретні компоненти творчого потенціалу слід розвивати для покращення освітнього процесу. Застосування проєктних технологій є ефективним шляхом формування творчих здібностей у молодших школярів.

З'ясовано, що до структури творчих здібностей молодших школярів належать такі компоненти: візуальне мислення, просторова уява, творчий потенціал, креативне мислення, емоційна експресія, схильність до дослідження, креативна самовираженість. Проєктна діяльність передбачає розв'язання реальних завдань, сприяє розвитку креативності, самостійності та вмінню працювати в команді. Це також сприяє розвитку критичного інноваційного мислення, пошуку альтернативних шляхів розв'язання проблеми.

Ключові слова: творчі здібності, молодші школярі, проєктні технології, структура творчих

*© Петрица Ю. І.