

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ISSN 2786-9113 (Online)

ISSN 2786-9105 (Print)

ПРИРОДНИЧА ОСВІТА ТА НАУКА

Випуск 4, 2025



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

Головний редактор:

Грицай Наталія Богданівна, доктор педагогічних наук, професор, Рівненський державний гуманітарний університет

Члени редакційної колегії:

Белікова Наталія Олександрівна, доктор педагогічних наук, професор, Волинський національний університет імені Лесі Українки

Войтович Оксана Петрівна, доктор педагогічних наук, професор, Рівненський державний гуманітарний університет

Володимирець Віталій Олександрович, кандидат біологічних наук, доцент, Національний університет водного господарства та природокористування

Волошанська Світлана Ярославівна, кандидат біологічних наук, доцент, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Гапон Світлана Василівна, доктор біологічних наук, професор, Полтавський державний аграрний університет

Гойванович Наталія Костянтинівна, кандидат біологічних наук, доцент, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Дмитроца Олена Романівна, кандидат біологічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки

Іванців Василь Володимирович, кандидат історичних наук, доцент, Луцький національний технічний університет

Калько Андрій Дмитрович, доктор географічних наук, професор, Національний університет водного господарства та природокористування, Рівненський технічний коледж Національного університету водного господарства та природокористування

Кіндрат Вадим Кирилович, кандидат педагогічних наук, доцент, Рівненський державний гуманітарний університет

Кірвель Іван Йосипович (Kirvel Ivan), доктор географічних наук, професор, Поморський університет в Слупську, Польща

Коржик Ольга Василівна, кандидат біологічних наук, Волинський національний університет імені Лесі Українки

Лисиця Андрій Валерійович, доктор біологічних наук, професор, Рівненський державний гуманітарний університет

Мартинюк Віталій Олексійович, кандидат географічних наук, доцент, Рівненський державний гуманітарний університет

Мельник Віра Йосипівна, кандидат географічних наук, професор, Рівненський державний гуманітарний університет

Мотузюк Олександр Петрович, кандидат біологічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки

Ольшанський Ігор Григорович, кандидат біологічних наук, Інститут ботаніки імені М.Г. Холодного НАН України

Онїпко Валентина Володимирівна, доктор педагогічних наук, професор, Полтавський державний аграрний університет

Радослав Мушкета (Radoslaw Muszkieta), доктор педагогічних наук, професор, Університет Миколи Коперника в Торуні, Польща

Сачук Роман Миколайович, доктор ветеринарних наук, старший дослідник, Рівненський державний гуманітарний університет

Суходольська Ірина, Леонідівна, кандидат біологічних наук, доцент, Рівненський державний гуманітарний університет

Сяська Інна Олексіївна, доктор педагогічних наук, доцент, Рівненський державний гуманітарний університет

Федонюк Віталіна Володимирівна, кандидат географічних наук, доцент, Луцький національний технічний університет

Шейрене Вайда (Šeiriene Vaida), доктор філософії (природничі науки), старший науковий співробітник, Центр природничих досліджень Інституту геології та географії, Вільнюс, Литва

Засновано у 2022 році. Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1742 від 23.05.2024 року.

Ідентифікатор медіа: R30-04138.
Суб'єкт у сфері друкованих медіа –
**РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**
(вул. Степана Бандери, буд. 12,
м. Рівне, 33028, rectorat@rshu.edu.ua,
тел. (0362) 63-62-09)

Мови розповсюдження: українська,
англійська, польська, німецька,
французька, італійська, литовська,
іспанська, болгарська.

Періодичність видання: 6 разів на рік.

Затверджено до друку та поширення
через мережу інтернет відповідно до
рішення Вченої ради
Рівненського державного
гуманітарного університету
(протокол від 25.09.25 р. № 11).

Матеріали друкуються мовою
оригіналу. Відповідальність за добір
і викладення фактів несуть автори.
Редакція не завжди поділяє точку зору
авторів публікацій.

Статті у виданні перевірені на
наявність плагіату за допомогою
програмного забезпечення
StrikePlagiarism.com
від польської компанії Plagiat.pl.

Фахова реєстрація (категорія «Б»):

Наказ МОН України № 1543 від
20 грудня 2023 року. Наказ МОН
України № 220 від 21 лютого
2024 року (спеціальності: А1 Освітні
науки, А7 Фізична культура і спорт,
С6 Географія та регіональні студії,
Е1 Біологія та біохімія, Е2 Екологія,
Е4 Науки про Землю)

Офіційний сайт видання:
<https://journals.rshu.rivne.ua/index.php/natural>

ЗМІСТ

ПРИРОДНИЧА ОСВІТА

Освітні науки

<i>Білецька Г. А., Матеюк О. П., Барна Л. С.</i> ВИКОРИСТАННЯ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ТРАДИЦІЙ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	7
<i>Власенко Р. П.</i> МУЗЕЙНА ПЕДАГОГІКА В РЕГІОНАЛЬНОМУ КОНТЕКСТІ: МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МУЗЕЇВ ЖИТОМИРЩИНИ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ГЕОГРАФІЇ.....	16
<i>Войтович О. П.</i> ОНОВЛЕННЯ ЗМІСТУ ДИСЦИПЛІНИ «МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ХІМІЇ» З УРАХУВАННЯМ СУЧАСНИХ ТЕНДЕНЦІЙ РОЗВИТКУ ШКІЛЬНОЇ ХІМІЧНОЇ ОСВІТИ.....	26
<i>Грицай Н. Б., Горбулінська С. М.</i> МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПРОВЕДЕННЯ ВІРТУАЛЬНИХ ЕКСКУРСІЙ З БІОЛОГІЇ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	30
<i>Коцун Л. О., Іванців О. Я., Римар О. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ У ГУРТКОВІЙ РОБОТІ	36
<i>Люленко С. О.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ.....	42
<i>Молнар К. А., Філеп М. Й., Сабов М. Ю., Чома З. З., Бак Є. О.</i> РОЗВИТОК ЦИФРОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ-ЗУМЕРІВ: ПОРІВНЯННЯ МЕТОДІВ ЗВІТНОСТІ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ.....	47
<i>Онїпко В. В., Япринець Т. С.</i> РОЗВИТОК ГНУЧКИХ НАВИЧОК (SOFT SKILLS) ЗАСОБАМИ ОСВІТНІХ ХАКАТОНІВ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ АГРАРНО-ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	55
<i>Павелків К. М.</i> МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ ЛАТИНСЬКОЇ МОВИ ТА МЕДИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ У ФАХОВІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ.....	64
<i>Самохвалова В. Л., Журавльова І. М., Тур М. Б.</i> ІНТЕГРАЦІЯ ОКРЕМИХ ІНСТРУМЕНТІВ МОБІЛЬНОГО НАВЧАННЯ ЗА РІЗНИХ РІВНІВ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ БІОЛОГІЧНОГО СПРЯМУВАННЯ.....	72
<i>Стельмах В. Ю., Ткачук Н. М., Барський Ю. М.</i> РЕАЛІЗАЦІЯ ЦІЛЕЙ СТАЛОГО РОЗВИТКУ В ПОЗАШКІЛЬНІЙ ГЕОГРАФІЧНІЙ ОСВІТІ.....	82
<i>Трохимчук І. М.</i> ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВИКЛАДАННІ ГЕНЕТИКИ ТА БІОТЕХНОЛОГІЇ.....	92

Фізична культура і спорт

<i>Гоголь Т. В., Гоголь В. В., Кіндрат В. К.</i> ПРОЄКТУВАННЯ МОДЕЛІ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХНЬОГО ІГРОВОГО АМПЛУА.....	97
<i>Нагорна О. Б., Альошина А. І.</i> ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ.....	104
<i>Ногас А. О., Бичук І. О.</i> МОТОРНА АСИМЕТРІЯ ЯК АДАПТАЦІЙНИЙ МЕХАНІЗМ: ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОДНОБІЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	114

ПРИРОДНИЧІ НАУКИ

Біологія і біохімія

<i>Бурмістрова Н. О., Ковальчук Т. Д.</i> ДЕКОРАТИВНІСТЬ РОСЛИН CHRYSANTHEMUM × MORIFOLIUM (RAMAT.) HEMSL. EX SITU НАЦІОНАЛЬНОГО ДЕНДРОЛОГІЧНОГО ПАРКУ «СОФІЇВКА» НАН УКРАЇНИ	121
---	-----

Гапон С. В., Гапон Ю. В., Пархоменко Н. О. МОНІТОРИНГ ДИНАМІКИ БРІОУГРУПОВАНЬ ОБ'ЄКТА САДОВО-ПАРКОВОГО ГОСПОДАРСТВА «ПОЛТАВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ПАРК».....	132
Григоренко А. С. МОРФОЛОГІЧНІ ЗМІНИ В СТІНЦІ ДВАНADЦЯТИПАЛОЇ КИШКИ ЩУРІВ ПІД ДІЄЮ КОМПЛЕКСУ ХАРЧОВИХ ДОБАВОК НА ТКAНИННОМУ РІВНІ.....	138
Звір Г. І. КОГНІТИВНІ ТА НЕВРОЛОГІЧНІ ПОРУШЕННЯ У СТУДЕНТІВ, СПРИЧИНЕНІ КОРОНАВІРУСНОЮ ІНФЕКЦІЄЮ.....	145
Лисиця А. В., Кривошия П. Ю., Квартенко О. М., Нечипорук Б. Д., Горчак П. В. ВПЛИВ ПОЛІМЕРНИХ ПОХІДНИХ ГУАНІДИНУ, НАНОЧАСТИНОК ОКСИДУ ЦИНКУ І ЕФІРНИХ ОЛІЙ НА ПРОЛІФЕРАЦІЮ М'ЯЗОВИХ КЛІТИН РИБИ.....	155
Нагорна С. В., Шокало Н. С., Шокало К. С. ПЛАНУВАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ РИЦИНИ ЗВИЧАЙНОЇ (RICINUS COMMUNIS L.) У СТРУКТУРІ САДОВО-ПАРКОВИХ НАСАДЖЕНЬ.....	165
Симонова Н. А., Мехед О. Б. ВПЛИВ ТОКСИКАНТІВ РІЗНОЇ ХІМІЧНОЇ ПРИРОДИ НА ІНТЕНСИВНІСТЬ ПЕРЕКИСНОГО ОКИСНЕННЯ ЛІПІДІВ В ПЕЧІНЦІ КОРОПА ЛУСКАТОГО.....	171
Сясський В. А., Сяска І. О., Антонюк-Кисіль В. М., Саламадзе О. О. КЛАСТЕРИЗАЦІЯ ТА КЛАСИФІКАЦІЯ КАРДІОЛОГІЧНИХ ПАТФІЗІОЛОГІЧНИХ СТАНІВ І ПРОЦЕСІВ МЕТОДАМИ МАШИННОГО НАВЧАННЯ ТА НЕЙРОННИХ МЕРЕЖ.....	181
Чеканов М. М., Діденко І. П., Ковтонюк А. І., Фабрика М. Р., Кульбіцький В. Л. СУЧАСНИЙ СТАН ТА ДЕМОГРАФІЧНА ПОПУЛЯЦІЙНА СТРУКТУРА PULSATILLA PRATENSIS MILL. У МЕЖАХ ПОБУЖЖЯ.....	187
Екологія	
Крайнюков О. М., Щокіна М. М. ПРОБЛЕМА ВПРОВАДЖЕННЯ БІОЛОГІЧНИХ СИСТЕМ РАННЬОГО ПОПЕРЕДЖЕННЯ ДЛЯ ОЦІНКИ ЕКОНОМІЧНИХ НАСЛІДКІВ ЗАБРУДНЕННЯ ПОВЕРХНЕВИХ ВОД	195
Мельник В. Й., Володимирець В. О., Савчук Л. К., Логвиненко І. П. ПРОЦЕСИ ФОРМУВАННЯ РОСЛИННОСТІ АНТРОПОГЕННО ЗМІНЕНИХ ТЕРИТОРІЙ ВІДПРАЦЬОВАНИХ КАР'ЄРІВ.....	201
Географія	
Білоус В. А., Білоус Ю. О. КАРТОГРАФІЧНА СПАДЩИНА ОЛЕКСАНДРА ЗУПАНА: ВІД РУКОПИСНИХ КАРТ ДО СУЧАСНИХ ГІС-МОДЕЛЕЙ.....	210
Поплавська І. В., Кузишин А. В., Вовк Л. А., Похила Ю. В., Герасимчук Д. В. ПРОСТОРОВА ОРГАНІЗАЦІЯ ТИПІВ МІСЬКОГО ПРОСТОРУ НАСЕЛЕНИХ ПУНКТИВ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛАСТІ ТА ВПЛИВ НА НЕЇ АДМІНІСТРАТИВНО-ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ РЕФОРМИ.....	217
Робак Р. М. ПЕРСПЕКТИВИ ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ДОСВІДУ В РОЗВИТОК ТУРИСТИЧНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАД ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛАСТІ.....	225
Скиба Г. В., Циганенко-Дзюбенко І. Ю., Курило С. М., Шихненко К. О. СТАЛІЙ РОЗВИТОК ВОДНИХ РЕСУРСІВ МАЛИХ РІЧОК УРБАНІЗОВАНИХ ЛАНДШАФТІВ ЖИТОМИРСЬКОГО АДМІНІСТРАТИВНОГО РАЙОНУ.....	232
Тарновецький В. І. ПРОБЛЕМАТИКА ФОРМАЛЬНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНИХ ОЦІНОК В УКРАЇНІ: НА ПРИКЛАДІ ОВД ТА СЕО.....	243
Тищенко С. В. ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ФОРМУВАННЯ ТУРИСТСЬКО-РЕКРЕАЦІЙНИХ СИСТЕМ.....	249

ПРИРОДНИЧА ОСВІТА

Освітні науки

УДК 378.091.2:613(477)

DOI <https://doi.org/10.32782/NSER/2025-4.01>

ВИКОРИСТАННЯ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ТРАДИЦІЙ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Білецька Галина Анатоліївна

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри екології та біологічної освіти
Хмельницького національного університету
ORCID ID: 0000-0002-6299-1853
Scopus author ID: 24330765900
Researcher ID: N-4977-2018

Матеюк Олеся Петрівна

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри екології та біологічної освіти
Хмельницького національного університету
ORCID ID: 0000-0002-0523-7854
Scopus author ID: 58504567300
Researcher ID: N-4393-2018

Барна Любов Степанівна

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної біології та методики навчання природничих дисциплін
Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка
ORCID ID: 0000-0002-7092-6488
Scopus author ID: 57216847127
Researcher ID: K-6576-2018

Обґрунтовано освітній потенціал українських народних традицій та необхідність їх використання під час формування здоров'язбережувальної компетентності. Аргументовано, що ознайомлення здобувачів вищої освіти з традиціями збереження і зміцнення здоров'я сприяє розвитку ціннісного ставлення до здоров'я, позитивної мотивації до здорового і безпечного способу життя; формуванню знань про способи збереження та зміцнення фізичного здоров'я, методи підтримання психічного здоров'я, умінь і навичок здорового та безпечного способу життя; розумінню важливості соціальних зв'язків для психоемоційного благополуччя; усвідомленню необхідності бережливого ставлення до природи як середовища життєдіяльності людини. Крім того, висвітлення у змісті освіти традицій українського народу сприяє формуванню національної свідомості та поваги до культурної спадщини.

Розроблено рекомендації для імплементації українських народних традицій в освітній процес закладів вищої освіти. На підставі аналізу освітніх програм підготовки здобувачів вищої освіти в Хмельницькому національному університеті і Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка з'ясовано, що формування здоров'язбережувальної компетентності забезпечують такі навчальні дисципліни: «Фізичне виховання та основи здоров'я», «Безпека життєдіяльності», «Безпека життєдіяльності, охорона праці та екологічна безпека», «Екологія людини і безпека життєдіяльності», «Безпека життєдіяльності в освітній галузі», «Загальна теорія

здоров'я», «Основи здорового способу життя та особистої гігієни», «Теорія здоров'я і здорового способу життя», «Гігієна фізичного виховання і спорту», «Основи раціонального харчування», «Психологія здоров'я та психогігієна», «Психологія стресу», «Здоров'я та безпека людини» та ін. Підібрано навчальний матеріал (інформацію) про традиції українського народу, яким рекомендовано доповнити зміст навчальних дисциплін, що забезпечують формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти. Обґрунтовано доцільність відтворення українських народних традицій збереження і зміцнення здоров'я на практичних заняттях.

Ключові слова: українські народні традиції, здоров'я, безпека життя, здоров'язбережувальна компетентність, здобувачі вищої освіти.

Biletska H. A., Mateiuk O. P., Barna L. S. The use of Ukrainian folk traditions for the formation of health-preserving competence of higher education students

The work substantiates the educational potential of Ukrainian folk traditions and the need for their use in the formation of health-preserving competence. It is argued that familiarization of higher education students with the traditions of preserving and promoting health contributes to the development of a value-based attitude to health, positive motivation for a healthy and safe lifestyle; formation of knowledge about ways to preserve and promote physical health, methods of maintaining mental health, skills and abilities for a healthy and safe lifestyle; understanding the importance of social connections for psycho-emotional well-being; awareness of the need for a careful attitude to nature as a living environment. Additionally, the inclusion of Ukrainian traditions in educational content contributes to the formation of national consciousness and respect for cultural heritage.

Recommendations have been developed for incorporating Ukrainian folk traditions into the educational process of higher educational institutions. Based on the analysis of the educational programs for higher education students at Khmelnytskyi National University and Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, it was found that the following academic subject areas ensure the formation of health-preserving competence: "Physical Education and Basics of Health", "Life Safety and Labor Protection", "Life Safety, Labor Protection and Environmental Safety", "Human Ecology and Life Safety", "Life Safety in Education", "General Health Theory", "Fundamentals of Healthy Lifestyle and Personal Hygiene", "Theory of Health and Healthy Lifestyle", "Hygiene of Physical Education and Sports", "Fundamentals of Rational Nutrition", "Health Psychology and Psychohygiene", "Stress Psychology", "Human Health and Safety", etc. The educational material (information) about the traditions of the Ukrainian people is selected, which is recommended to supplement the content of academic subject areas that ensure the formation of health-preserving competence of higher education students. The expediency of reproducing Ukrainian folk traditions of health preservation and promotion in practical studies is substantiated.

Key words: Ukrainian folk traditions, health, life safety, health-preserving competence, higher education students.

Постановка проблеми та її актуальність.

Повномасштабна війна, екологічні проблеми, економічна криза, недосконалість системи охорони здоров'я негативно впливають на здоров'я українців, особливо дітей і молоді, що, в свою чергу, погіршує демографічну ситуацію та економічний розвиток, створює ризики і загрози національній безпеці. У таких умовах особливо гостро відчувається потреба формування у дітей і молоді ціннісного ставлення до здоров'я, навичок здоров'язбереження, позитивної мотивації до здорового і безпечного способу життя.

На важливості проблеми здоров'язбереження наголошується у низці законодавчих і нормативних документів, зокрема таких: Закон України «Про освіту» (2017), Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1994), «Стратегія розвитку вищої освіти в Україні на 2022–2032 роки» (2022), «Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2030 року» (2025) та ін. Саме тому, одним із пріоритетних завдань системи освіти є формування у дітей і молоді знань, умінь, нави-

чок, особистісних якостей, що характеризують сформованість здоров'язбережувальної компетентності.

Одним із шляхів вирішення проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності є звернення до традицій українського народу, його оздоровчих практик і досвіду у галузі народної медицини. Інтеграція сучасних наукових знань про здоров'я та здоровий спосіб життя з українськими народними традиціями збереження і зміцнення здоров'я відкриває нові перспективи для формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти. Крім того, ознайомлення здобувачів освіти з традиціями українського народу є потужним інструментом розвитку активної громадянської позиції і національної свідомості, становлення національної ідентичності, що надзвичайно актуально під час війни в Україні. Відтак, розроблення теоретичних засад і методичних рекомендацій щодо використання українських народних традицій для формування здоров'язбережувальної компе-

тентності здобувачів вищої освіти є актуальним завданням педагогічних досліджень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти студіювали В. Борисенко, А. Вітченко, Т. Мироноук, Д. Оленів, О. Ткачук, О. Чепурка, М. Шеян та ін. Різні аспекти використання українських народних традицій для формування у здобувачів освіти знань про здоров'я, навичок здоров'язбереження і культури здорового способу життя досліджували С. Береславська-Кремінь, В. Бобрицька, О. Вакуленко, В. Данилко, А. Конох, Г. Костюшко, І. Набока, О. Погонцева, О. Притула та ін. Оздоровчі традиції українського козацтва стали предметом наукового дослідження Г. Арзютова, З. Кучерявої, О. Митрофанова, О. Озерової, А. Ребрини та ін.

Традиції – це досвід, звичаї, погляди, смаки, норми поведінки, що склалися історично і передаються з покоління в покоління [1]. Вони формуються впродовж століть під впливом природних умов, побуту, релігійних вірувань і соціокультурних особливостей народу та виникають як багаторазове повторення норм. Серед народних традицій завжди присутні такі, що пов'язані зі збереженням і зміцненням здоров'я. На підставі опрацювання літературних джерел [2; 3] з'ясовано, що український фольклор також багатий на традиції збереження і зміцнення здоров'я. Ці традиції, як зазначають О. Вакуленко і Г. Костюшко, базуються на глибокому усвідомленні гармонії між людиною і природою, знаннях про лікувальні властивості рослин, вірі в силу духовних практик й охоплюють різноманітні методи підтримання фізичного, психічного і духовного здоров'я [4]. Слушною є думка С. Береславської-Кремінь, що український фольклор прищеплює гуманістичні принципи і норми життя, є чинником формування негативного ставлення до шкідливих звичок, спонукає до життя за законами розуму і здоров'я [5].

Науковці обґрунтовують, що уявлення про здоров'я і здоровий спосіб життя в українському фольклорі тісно пов'язані з фізичною працею. Зокрема О. Погонцева зазначає, що впродовж тисячоліть основним видом діяльності українців було землеробство, яке забезпечувало людині фізичне навантаження у поєднанні з природними факторами оздоровлення – сонцем, водою, повітрям. Невід'ємним складником способу життя українців були народні і релігійні свята, під час яких вони відпочивали від фізичної праці [6]. Рациональна організація праці та відпочинку сприяла збереженню здоров'я і фізичної працездатності.

Формуванню традицій збереження і зміцнення здоров'я сприяв тісний зв'язок і синхронізація життя українців з природними циклами, що знайшло відображення в релігійних святах та обря-

дах. Під час зібрань, що були невід'ємною частиною релігійних свят, молодь не лише розважалася, але й демонструвала свої навички в стрільбі з лука, метанні каменів на точність і дальність, а також у різних забавах та іграх [4]. Традиційні забави під час свят передбачали виконання фізичних вправ, наприклад весняні гаївки та хороводи, перестрибування через багаття на купальські свята тощо. Рухливі народні ігри (квач, довга лоза, скралі, ковінки та ін.) сприяли розвитку таких фізичних якостей молоді як швидкість, витривалість, гнучкість, сила, спритність. Розвитку швидкості сприяли ігри, що передбачали «втікання» – «здоганяння» учасників. Витривалість збільшувалася під час довготривалих ігор, гнучкість – в іграх, котрі потребували виконання амплітудних рухів, сила – в силових змаганнях, наприклад на піднімання ваги, перенесення важких предметів, в усіх видах боротьби, спритність – під час усіх рухливих ігор. Також українські народні ігри позитивно впливали на психічні якості людини (стресостійкість, психічна витривалість, швидкість мислення та ін.). У командних іграх розвивалися взаєморозуміння, взаємопідтримка, чуйність, прагнення до перемоги, позитивний настрій [7]. На думку В. Бобрицької, ігри виконували важливу педагогічну функцію. Через гру діти засвоювали соціальні норми, розвивали комунікативні навички, вчилися співпраці [8].

Як комплекс фізичних вправ високої інтенсивності можна розглядати українські народні танці. Багато сольних і парних танців виконуються у швидкому темпі (гопак, аркан, козачок та ін.) і розвивають силу, витривалість, гнучкість та координацію рухів. Наприклад, гопак містить віртуозні стрибки й елементи бойових мистецтв, опанування і виконання яких сприяє розвитку фізичної сили та витривалості [9].

Українські традиції демонструють глибоке розуміння важливості гігієни для збереження здоров'я. Особиста гігієна завжди була невід'ємним елементом життя українців. Компоненти гігієни і профілактики захворювань міцно увійшли у традиції, звичаї, обряди та ритуали українського народу. У сім'ї змалечку дітям прищеплювалися гігієнічні навички тримати в чистоті тіло, одяг, взуття, постіль, житло. Підготовка до свят завжди передбачала прибирання осель та очищення тіла. Загальнодоступними засобами гігієни були сонячні промені, свіже повітря і чиста вода [8]. Про високий рівень гігієнічних знань українців також свідчать обряди, що ґрунтуються на вірі в цілющі властивості води. Обряди з використанням води проводилися на святого Юрія (ходіння по росі), Водохреща (пірнання в ополонку) та під час інших свят.

Про традиції збереження і зміцнення здоров'я свідчить культура харчування українців. Исто-

рично сформована українська кухня характеризується збалансованістю, різноманітністю і високою біологічною цінністю продуктів. Підтримувати здоров'я допомагав багатий на овочі, фрукти, зернові та молочні продукти раціон харчування, активне використання продуктів бджільництва. Традиційні методи консервування (соління, квашення, сушіння, в'ялення), домінування варіння і тушкування у кулінарній обробці продуктів харчування сприяли збереженню поживних речовин і вітамінів у стравах, забезпечували міцне здоров'я та високу працездатність організму. Формуванню харчових звичок українців сприяли православні пости, що передбачали тривалі періоди обмеження в харчуванні. Необхідність замінювати під час постів м'ясні продукти іншими джерелами білка й енергії стимулювала розвиток рецептур страв з використанням рослинних компонентів, зокрема бобових, грибів, круп, олій [10].

На глибоких знаннях про лікувальні властивості рослин і мінералів базується українська народна медицина. Багато рецептів, що збереглися дотепер, свідчать про знання українців про фітотерапію та інші методи природного лікування. Стародавні народні рецепти профілактики і лікування хвороб залишаються актуальними й нині, знаходять широке застосування у сфері «нетрадиційної» медицини. Способами духовного очищення і зміцнення здоров'я також вважались обрядові купання в річках і озерах, пірнання в ополонку, обливання водою [8].

Невід'ємними складниками духовного життя українців були молитва та участь у релігійних обрядах. Вони сприяли зміцненню не лише віри, але й духовного здоров'я. Ці практики допомагали людині зберегти внутрішній спокій, відчувати підтримку і єдність з ближніми, що позитивно впливало на загальний стан психічного здоров'я [8].

Велику увагу фізичному здоров'ю приділяли козаки. Їхні оздоровчі практики були пов'язані з військовою підготовкою і бойовими мистецтвами. До традиційних методів покращення здоров'я козаків Г. Арзютов, М. Гуска і М. Гуска відносять фізичні вправи військово-прикладного характеру (кінна підготовка, єдиноборства, рукопашний бій); фізичні вправи з холодною зброєю (шашкою, кинджалом, списом тощо); фізичні вправи побутового характеру (використання коси, лопати, арапника, нагайки тощо); фізичні вправи дозвіляєвого характеру (народні ігри і танці); походи, орієнтування, системи виживання; використання оздоровчих сил природи (води, сонця, повітря) [11]. Зміцненню здоров'я козаків, розвитку сили, швидкості, спритності і витривалості сприяли бойові мистецтва. У наукових дослідженнях обґрунтовується позитивний вплив на фізичну підготовленість і стан здоров'я таких бойових

мистецтв як фланкіровка [12] та хортиниг [13]. Вагоме місце у формуванні фізичного здоров'я козаків займали процедури загартування (обливання холодною водою, купання в крижаній воді тощо), що зміцнювали їхню витривалість.

Отже, український народ має багатий культурний спадок традицій, що охоплює різноманітні звичаї, обряди та уявлення, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я. Ці традиції є невичерпним джерелом знань, котрі залишаються актуальними і корисними у сучасному світі. О. Озерова, Т. Іваннікова та ін., справедливо зазначають, що інтеграція українських традицій в освітній процес закладів освіти сприятиме покращенню фізичної підготовки, зниженню рівня стресу та агресії, мотивації до здорового способу життя [14]. Слушною є думка О. Алексєєва, що оздоровчі традиції українського народу – це не лише система практик збереження здоров'я, але й потужний інструмент всебічного розвитку особистості. Транслюючи соціальний досвід поколінь, вони сприяють формуванню національної свідомості та культурної ідентичності, забезпечують наступність поколінь і збереження культурної спадщини [15]. Популяризація українських народних традицій збереження і зміцнення здоров'я в освітньому процесі закладів освіти, на нашу думку, сприятиме формуванню здоров'язбережувальної компетентності і збереженню національної ідентичності здобувачів освіти. Разом з тим, у наукових дослідженнях проблемі використання українських народних традицій для формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти приділяється недостатня увага.

Зважаючи на вище означене, **метою дослідження** ми обрали теоретичне обґрунтування освітнього потенціалу українських народних традицій збереження і зміцнення здоров'я під час формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти та розроблення рекомендацій для їх імплементації в освітній процес закладів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. У стандартах вищої освіти України та освітніх програмах підготовки здобувачів освіти за різними спеціальностями програмні компетентності та результати навчання унормовують необхідність формування здатності зберігати особисте фізичне і психічне здоров'я, вести здоровий спосіб життя, керувати власними емоційними станами, здійснювати заходи щодо забезпечення власної безпеки. На нашу думку, ці якості особистості характеризують сформованість здоров'язбережувальної компетентності.

Значний потенціал для формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти має фольклорна спадщина українського народу, що охоплює широкий спектр

традицій збереження і зміцнення здоров'я, гармонійного співіснування з природою. В результаті опрацювання літературних джерел ми об'єднали українські народні традиції збереження і зміцнення здоров'я у такі групи:

- фізична активність (народні танці, ігри і забави, фізична праця);
- традиції харчування (вживання натуральних продуктів, трав'яних чаїв, продуктів бджільництва; способи приготування їжі, що забезпечують зберігання поживних речовин і вітамінів);
- загартовування (обливання холодною водою, купання в ополонці, відвідування лазні, ходіння босоніж по росі, обтирання снігом);
- народна медицина (використання лікарських трав, зборів, оберегів, замовлянь);
- єднання з природою (перебування на свіжому повітрі, синхронізація життя з природними циклами);
- духовні практики (молитви, участь у релігійних обрядах).

Вважаємо, що ознайомлення здобувачів вищої освіти з українськими традиціями збереження і зміцнення здоров'я сприятиме формуванню знань, умінь, навичок та особистісних якостей, що характеризують сформованість здоров'язбережувальної компетентності, зокрема таких:

- ціннісного ставлення до здоров'я, позитивної мотивації до здорового і безпечного способу життя;
- знань про рухову активність, загартовування, дотримання правил гігієни як способи збереження і зміцнення фізичного здоров'я; необхідність раціональної організації праці та відпочинку; раціональне харчування і цілющі властивості рослин; традиційні методи підтримання психічного здоров'я;
- умінь і навичок зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я, вести здоровий і безпечний спосіб життя;
- розуміння важливості соціальних зв'язків і взаємодії в спільноті для духовного та психоемоційного благополуччя;
- усвідомлення необхідності бережливого ставлення до природи як середовища життєдіяльності людини.

Формування здоров'язбережувальної компетентності забезпечують навчальні дисципліни, перелік яких формується залежно від спеціальності, за якою здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти. В Хмельницькому національному університеті для формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти в освітніх програмах (ОП) і навчальних планах різних спеціальностей передбачені такі навчальні дисципліни: «Фізичне виховання та основи

здоров'я», «Безпека життєдіяльності», «Безпека життєдіяльності, охорона праці та екологічна безпека», «Екологія людини і безпека життєдіяльності», «Безпека життєдіяльності в освітній галузі», «Загальна теорія здоров'я», «Основи здорового способу життя та особистої гігієни», «Теорія здоров'я і здорового способу життя», «Гігієна фізичного виховання і спорту», «Основи раціонального харчування», «Психологія здоров'я та психогігієна», «Психологія стресу». В Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка формування здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти забезпечують навчальні дисципліни «Безпека життєдіяльності, цивільний захист та охорона праці», «Здоров'я та безпека людини», «Гігієна» та ін. На підставі аналізу робочих програм цих навчальних дисциплін з'ясовано, що у їх змісті не знайшли відображення оздоровчі традиції українського народу. Для підвищення ефективності формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти пропонуємо доповнити зміст вище зазначених навчальних дисциплін навчальним матеріалом (інформацією) про українські народні традиції збереження і зміцнення здоров'я, а також відтворювати ці традиції під час практичних занять. У таблиці 1 представлений навчальний матеріал (інформація) про українські народні традиції, яким ми пропонуємо доповнити зміст навчальних дисциплін, що забезпечують формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти.

Для відтворення традиції збереження і зміцнення здоров'я під час вивчення навчальних дисциплін «Безпека життєдіяльності», «Безпека життєдіяльності, охорона праці та екологічна безпека», «Екологія людини і безпека життєдіяльності» і «Безпека життєдіяльності, цивільний захист та охорона праці» рекомендуємо провести тренінгове заняття на тему «Основи тайм-менеджменту», на якому ознайомити здобувачів вищої освіти з традиційними українським способами відпочинку, провести ігри, що сприяють відновленню працездатності. Також варто розглянути гербарії отруйних рослин і зображення отруйних грибів. Крім того, під час вивчення навчальної дисципліни «Екологія людини і безпека життєдіяльності» доцільно провести екскурсії на природу з обговоренням традиційного ставлення українців до навколишнього природного середовища.

На практичних заняттях з навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності в освітній галузі» доцільно ознайомити майбутніх вчителів із здоров'язбережувальним значенням уроків і позаурочних заходів «на природі», зокрема їх позитивним впливом на фізичне самопочуття, психічний та емоційний стан учнів.

Таблиця 1

Навчальні дисципліни, що забезпечують формування здоров'язбережувальної компетентності, і навчальний матеріал (інформація) про українські народні традиції збереження і зміцнення здоров'я, яким пропонується доповнити їх зміст

Назва навчальної дисципліни	Освітня програм, на якій вивчається навчальна дисципліна	Навчальний матеріал (інформація) про українські традиції збереження і зміцнення здоров'я
1	2	3
Хмельницький національний університет		
Фізичне виховання та основи здоров'я	Усі ОП	Українські бойові мистецтва (хортинг, асгарда, спас), народні танці (гопак, аркан, козачок) та ігри (квач, довга лоза, скралі, ковінки та ін.)
Безпека життєдіяльності	ОП за спеціальностями G1, G15	Інформація про раціональну організацію праці і відпочинку, синхронізацію життя українців з природними циклами як прояв адаптації до природних біоритмів, відомості про отруйні рослини, гриби і тварини
Безпека життєдіяльності, охорона праці та екологічна безпека	ОП за спеціальностями F2, F3, F5, F6, F7, G3, G5, G7, G8, G9, G11, G17, J8, ОП «Професійна освіта. Транспорт» за спеціальністю A5	
Екологія людини і безпека життєдіяльності	ОП «Екологія» за спеціальністю E2	Народні традиції, що формують повагу до природи: релігійні календарні свята, що синхронізують життя з природними циклами (Водохреще, Трійця, Спас та ін.); наділення сонця, води, мінералів цілющими властивостями; традиції, пов'язані з шанобливим ставленням до землі). Інформація про раціональну організацію праці і відпочинку, відомості про отруйні рослини, гриби і тварини
Безпека життєдіяльності в освітній галузі	ОП спеціальностями A4	Інформація про традиції збереження і зміцнення здоров'я (шана до фізичної праці, бойові мистецтва, народні танці й ігри, правильне харчування, народна медицина, духовні практики), котру майбутні вчителі можуть використати під час професійної діяльності
Загальна теорія здоров'я	ОП «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)» за спеціальністю A4	Традиції, пов'язані зі збереженням і зміцненням фізичного (рухливі танці, ігри, забави, загартовування, гігієнічні практики) і психічного (молитва, участь у релігійних обрядах) здоров'я; традиції харчування (вживання натуральних продуктів, трав'яних чаїв, продуктів бджільництва); народна медицина (використання лікарських рослин, народні методи профілактики захворювань)
Основи здорового способу життя та особистої гігієни	ОП «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)» за спеціальністю A4	
Теорія здоров'я і здорового способу життя	ОП «Середня освіта (Фізична культура)» за спеціальністю A4	
Гігієна фізичного виховання і спорту	ОП «Середня освіта (Фізична культура)» за спеціальністю A4, ОП «Фізична культура і спорт» за спеціальністю A7	Традиції, що мають гігієнічне значення (прибирання осель до свят, підтримання чистоти тіла); оздоровчі практики козаків (бойова підготовка на свіжому повітрі, обливання холодною водою, купання в крижаній воді); гігієнічні обряди (купання з використанням ароматних трав тощо)
Основи раціонального харчування	ОП «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)» за спеціальністю A4, ОП «Середня освіта (Фізична культура)» за спеціальністю A4, ОП «Готельно-ресторанна справа» за спеціальністю J2	Українські національні продукти харчування та їх користь (борошно, крупи, молочні продукти, овочі, сало, риба, мед та ін.); традиційні методи кулінарного оброблення (варіння, запікання, тушкування) і консервування (соління, сушіння, квашення, в'ялення) продуктів харчування та їх переваги; православні пости та їх значення для фізичного і духовного здоров'я

Продовження таблиці 1

1	2	3
Українська національна кухня	ОП «Готельно-ресторанна справа» за спеціальністю J2	Традиції харчування українського народу; традиційні продукти (борошно, крупи, молочні продукти, овочі, сало, риба, мед та ін.) і страви (галушки, затірки, вареники, лемішка, куліш, соломаха, борщ, капуста та ін.), їх поживна цінність та користь для здоров'я
Психологія здоров'я та психогігієна	ОП «Психологія» за спеціальністю С4	Традиції, обряди і молитви як методи підтримання психічного здоров'я; традиції, що сприяють зміцненню соціальних зв'язків і взаємодії в спільноті (колективні рухливі ігри, народні танці тощо)
Психологія стресу	ОП «Психологія» за спеціальністю С4	
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка		
Безпека життєдіяльності, цивільний захист та охорона праці	Усі ОП	Інформація про раціональну організацію праці і відпочинку, синхронізацію життя українців з природними циклами як прояв адаптації до природних біоритмів, відомості про отруйні рослини, гриби і тварини
Здоров'я та безпека людини	ОП «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини, хімія)», ОП «Середня освіта (Хімія, біологія та здоров'я людини)» за спеціальністю А4	Традиції, пов'язані зі збереженням і зміцненням фізичного (рухливі танці, ігри, забави, загартовування, гігієнічні практики) і психічного (молитва, участь у релігійних обрядах) здоров'я; традиції харчування (вживання натуральних продуктів, трав'яних чаїв, продуктів бджільництва); народна медицина (використання лікарських рослин, народні методи профілактики захворювань). Інформація про синхронізацію життя українців з природними циклами як прояв адаптації до природних біоритмів, відомості про отруйні рослини, гриби і тварини
Гігієна	ОП «Середня освіта (Фізична культура)», ОП «Середня освіта (Фізична культура і спортивні танці)» за спеціальністю А4	Традиції, що мають гігієнічне значення (прибирання осель до свят, підтримання чистоти тіла); оздоровчі практики козаків (бойова підготовка на свіжому повітрі, обливання холодною водою, купання в крижаній воді); гігієнічні обряди (купання з використанням ароматних трав тощо)

Під час практичних занять з навчальних дисциплін «Загальна теорія здоров'я», «Основи здорового способу життя та особистої гігієни», «Теорія здоров'я і здорового способу життя», «Здоров'я та безпека людини» варто обговорити властивості найбільш поширених на території України лікарських рослин і народні методи профілактики хвороб. Також доцільно запропонувати здобувачам вищої освіти зробити самоаналіз своєї здоров'язбережувальної діяльності, обрати традиційні українські оздоровчі практики, що є найбільш доцільними для підтримання і покращення свого здоров'я. Крім того, на заняттях з навчальної дисципліни «Здоров'я та безпека людини» рекомендовано розглянути гербарії отруйних рослин і зображення отруйних грибів.

На практичних заняттях з навчальної дисципліни «Гігієна фізичного виховання і спорту» та «Гігієна» варто розглянути українські традиції

загартовування і запропонувати здобувачам вищої освіти розробити програми загартовування водою, повітрям та ультрафіолетовим випромінюванням.

Під час вивчення навчальних дисциплін «Основи раціонального харчування» і «Українська національна кухня» доцільно запропонувати здобувачам вищої освіти скласти збалансований добовий раціон з українських національних страв, визначити його поживну цінність та охарактеризувати користь для здоров'я; підібрати компоненти трав'яних чаїв різного призначення (тонізуючих, заспокійливих та ін.).

На практичних заняттях з навчальних дисциплін «Психологія здоров'я та психогігієна» і «Психологія стресу» рекомендуємо обговорити роль родини і традицій у вихованні здорової особистості, вплив народних звичаїв та обрядів психологічний стан особистості; провести тренінг релаксації з виконанням українських народних пісень.

Висновки. Інтеграція українських народних традицій збереження і зміцнення здоров'я в освітній процес закладів вищої освіти, на нашу думку, сприяє поглибленню знань про здоров'я і здоровий спосіб життя, формуванню умінь та навичок збереження особистого фізичного і психічного здоров'я. Використання у процесі навчання традицій українського народу активізує пізнавальну активність, сприяє формуванню більш усвідомлених знань, підвищує мотивацію до здорового і безпечного способу життя. Через засвоєння знань про традиційні методи збереження і зміцнення здоров'я, їх практичне застосування покращується фізичне і психічне здоров'я здобувачів вищої освіти, формується ціннісне ставлення до

здоров'я. Ці якості особистості характеризують сформованість здоров'язбережувальної компетентності. Крім того, висвітлення у змісті навчальних дисциплін оздоровчих традицій українського народу сприяє формуванню національної свідомості та поваги до культурної спадщини. Таким чином, використання українських народних традицій збереження і зміцнення здоров'я є ефективним інструментом всебічного розвитку особистості.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні методики використання традицій українського народу збереження і зміцнення здоров'я для формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів вищої освіти.

Література:

1. Тлумачний словник української мови. URL: <https://slovnnyk.ua/index.php?swrd=%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D1%86%D1%96%D1%8F>.
2. Квасниця І. Традиції та звичаї українців. Київ : Гнозис, 2007. У 2 т.
3. Середюк О.М. Український рік. Історія, традиції, звичаї, обряди. Київ: ФОП Стебеляк, 2018. 384 с.
4. Вакулєнко О.В., Костюшко Г.О. Активізація соціально-виховної роботи з формування здорового способу життя молоді на засадах народних традицій. *International scientific and practical conference «Current trends and factors of the development of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries»: conference proceedings*. Lublin, September 25–26, 2020. Lublin : Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2020. С. 195–198.
5. Бреславська-Кемінь С. Українська фольклорна традиція як засіб формування здорового способу життя. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 1. С. 6–8.
6. Погонцева О.В. Про необхідність формування здоров'язбережувального середовища під час навчання дітей та молоді на засадах традицій українського народу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2012. № 1(19). С. 167–177.
7. Конох А.П., Притула О.Л. Семифакторна система здоров'я і розвитку людини в аспекті формування психо-соціальної стійкості особистості. *Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в європейський простір: Збірник матеріалів IV Інтернет-конференції*, м. Київ, 22 травня 2024 р. Київ : МДУ, 2024. С. 143–146. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-458-0-12>
8. Бобрицька, В.І. Формування здоров'я молоді: актуалізація світового ретродосвіду в умовах сучасної університетської освіти. Полтава : ФОП Рибалка Д.Л., 2010. 200 с.
9. Ребрина А.А., Алексєєв О.О., Ребрина А.А., Коломєєв Г.А. Формування здорового способу життя учнів та студентів на традиціях українського козацтва. Київ-Кам'янець-Подільський : ТОВ «Альянт», 2022. 174 с.
10. Плюта О.П. Національна кухня як комплекс культурно-побутових традицій українців. *Альманах «Культура і сучасність»*. 2017. № 1. С. 147–151. <https://doi.org/10.32461/2226-0285.1.2017.148971>
11. Арзютов Г., Гуска М., Гуска М. Традиційні засоби фізичного виховання козаків. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2013. Вип. 6. С. 32–37.
12. Озерова О., Іваннікова Г., Головка А., Головка А. Переваги впровадження елементів народної культури і козацьких традицій в програму фізичного виховання молоді. *Проблеми освіти*. 2025. Вип. 1(102). С. 364–373. <https://doi.org/10.52256/2710-3986.1-102.2025.25>
13. Митрофанов О.С., Срьомєнко Е.А., Грєчаний О.М. Бойовий хортинг – видатна воїнська традиція українського народу. *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.*, м. Ірпінь, 4–5 січня 2021 р. Ірпінь : Видавництво Університету ДФС України, 2021. Ч. 2. С. 699–720.
14. Озерова О., Соболь О. Відродження та застосування козацьких традицій в програмі фізичного виховання в закладах освіти України. *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: 36. матер. VII Міжнар. конф.*, м. Київ, 14 листопада 2024 р. Київ : Ліра-К, 2025. 317–320. <https://doi.org/10.59647/978-617-520-999-8/1>
15. Алексєєв О. Вплив оздоровчих традицій українського козацтва на формування здорового способу життя школярів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2012. Вип. 5. С. 3–9.

References:

1. Tlumachnyi slovnyk ukrainskoi movy [Explanatory dictionary of the Ukrainian language]. URL: <https://slovnkyk.ua/index.php?swrd=%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D1%86%D1%96%D1%8F>. [in Ukrainian].
2. Kvasnytsia, I. (2007). *Tradytzii ta zvychai ukraintsev* [Traditions and customs of Ukrainians]. Kyiv: Hnozis. U 2 t. [in Ukrainian].
3. Serediuk, O.M. (2018). *Ukrainskyi rik. Istoriia, tradytzii, zvychai, obriady* [Ukrainian Year. History, traditions, customs, rituals]. Kyiv: FOP Stebeliak. 384 p. [in Ukrainian].
4. Vakulenko, O.V., & Kostiusenko, H.O. (2020). *Aktivizatsiia sotsialno-vykhovnoi roboty z formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi na zasadakh narodnykh tradytzii* [Activation of social and educational work to form a healthy lifestyle for young people based on folk traditions]. *Suchasni tendentsii ta faktory rozvytku pedahohichnykh i psykhologichnykh nauk v Ukraini ta krainakh YeS*. Lublin: Vydavnytstvo «Baltija Publishing». pp. 195–198. [in Ukrainian].
5. Breslavska-Kemin, S. (2008). *Ukrainska folklorna tradytziia yak zasib formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia* [Ukrainian folklore tradition as a means of forming a healthy lifestyle]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. T. 1. pp. 6–8. [in Ukrainian].
6. Pohontseva, O.V. (2012). *Pro neobkhdnist formuvannia zdoroviazberezhuvannia seredovyscha pid chas navchannia ditei ta molodi na zasadakh tradytzii ukrainskoho narodu* [On the need to create a health-preserving environment when educating children and youth based on the traditions of the Ukrainian people]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii*. No. 1(19). pp. 167–177. [in Ukrainian].
7. Konokh, A.P., & Prytula, O.L. (2024). *Semyfaktorna systema zdorovia i rozvytku liudyny v aspekti formuvannia psykosotsialnoi stiikosti osobystosti* [Seven-factor system of human health and development in the aspect of forming psychosocial resilience of the individual]. *Sotsialno-psykhologichni suprovid osobystosti v umovakh intehtatsii Ukrainy v yevropeiskyi prostir*. Kyiv: MDU. pp. 143–146. [in Ukrainian].
8. Bobrytska, V.I. (2010). *Formuvannia zdorovia molodi: aktualizatsiia svitovoho retrodosvidu v umovakh suchasnoi universytetskoï osvity* [Formation of youth health: actualization of world retroexperience in the conditions of modern university education]. Poltava: FOP Rybalka D.L. 200 p. [in Ukrainian].
9. Rebryna, A.A., Aliksieiev, O.O., Rebryna, A.A., & Kolomoiets, H.A. (2022). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchniv ta studentiv na tradytziakh ukrainskoho kozatstva* [Formation of a healthy lifestyle for pupils and students based on the traditions of the Ukrainian Cossacks]. Kyiv-Kamianets-Podilskyi: TOV «Aliant». 174 p. [in Ukrainian].
10. Pliuta, O.P. (2017). *Natsionalna kukhnia yak kompleks kulturno-pobutovykh tradytzii ukraintsev* [National cuisine as a complex of cultural and everyday traditions of Ukrainians]. *Almanakh «Kultura i suchasnist»*. No. 1. pp. 147–151. [in Ukrainian].
11. Arziutov, H., Huska, M., & Huska, M. (2013). *Tradytziini zasoby fizychnoho vykhovannia kozakiv* [Traditional means of physical education of the Cossacks]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*. Vol. 6. pp. 32–37. [in Ukrainian].
12. Ozerova, O., Ivannikova, H., Holovko, A., & Holovko, A. (2025). *Perevahy vprovadzhennia elementiv narodnoi kultury i kozatskykh tradytzii v prohramu fizychnoho vykhovannia molodi* [Advantages of introducing elements of folk culture and Cossack traditions into the physical education program for youth]. *Problemy osvity*. Vol. 1(102). pp. 364–373. [in Ukrainian].
13. Mytrofanov, O.S., Yeromenko, E.A., & Hrechanyi, O.M. (2021). *Boiovyi khortynh – vydatna voinska tradytziia ukrainskoho narodu* [Battle horting – an outstanding military tradition of the Ukrainian people]. *Boiovyi khortynh ta diialnist pravookhoronnykh orhaniv Ukrainy*, Ch. 2. Irpin: Vydavnytstvo Universytetu DFS Ukrainy. pp. 699–720. [in Ukrainian].
14. Ozerova, O., & Sobol, O. (2025). *Vidrodzhennia ta zastosuvannia kozatskykh tradytzii v prohrami fizychnoho vykhovannia v zakladakh osvity Ukrainy* [Revival and application of Cossack traditions in the physical education program in educational institutions of Ukraine]. *Aktualni problemy osvithnoho protsesu v konteksti yevropeiskoho vyboru Ukrainy*. Kyiv: Lira-K. pp. 317–320. [in Ukrainian].
15. Aliksieiev, O. (2012). *Vplyv ozdorovchykh tradytzii ukrainskoho kozatstva na formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia shkoliariv* [The influence of health-improving traditions of Ukrainian Cossacks on the formation of a healthy lifestyle of schoolchildren]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, 5, 3–9. [in Ukrainian].

Стаття надійшла: 14.08.2025

Прийнято: 24.09.2025

Опубліковано: 27.10.2025