

Андрій РЕБРИНА,

orcid.org/0000-0002-5108-2793

аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

Хмельницького національного університету

(Хмельницький, Україна) sportanre@gmail.com

ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ДО ФОРМУВАННЯ СПРИЯТЛИВИХ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ

У науковій роботі експериментально обґрунтовано формування у майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей і властивостей дітей. Суттєве зменшення рівня здоров'я дітей ЗСЗО обумовлює потребу фахової підготовки майбутніх освітян середньої школи до вирішення нагальних завдань їхнього здоров'я накопичення. Зазначено, що вагому роль у тілесному вихованні дітей і молоді відіграє вчитель фізичної культури, його уявлення освітнього процесу формування здорового способу життя, стремління застосувати активні форми фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, розширяти у дітей і молоді зацікавленість до занять фізичною культурою і спортом.

Перевагами активного та здорового способу життя є: міцна імунна система для запобігання та боротьби з інфекціями та хворобами, зниження артеріального тиску, здорова вага, більше життєвої енергії тощо.

Наш організм не створений для того, щоб пасивно відпочивати. Адже загальновідомо, щоб підтримувати суглоби та м'язи в хорошому та працездатному стані, їм потрібні регулярні фізичні вправи. Якщо ми перестанемо активно займатися фізичними вправами, вони перестануть працювати.

Таким чином, якщо наш організм активний, нашому тілу набагато легше справлятися з такими загрозами, як хвороба, травма або лень. Фізичні вправи також допомагають нам зберігати здорове ставлення до проблем формування здорового способу життя. Ми не набираємо лишньої ваги, менше стомлюємось і почувасмося набагато краще.

Отже, фізичні вправи дають нам більше гнучкості та сили, запобігають нудьзі та допомагають відновлюватися. Це також допомагає нам знайти нових друзів і отримати нові навички здорового способу життя.

Визначено ефективність педагогічних умов структурної моделі накопичення здоров'я майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту шляхом оцінювання критеріїв і показників їхньої підготовленості до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей і властивостей дітей за даними зрізу формувального експерименту контрольної та експериментальної груп.

Така закономірність освітнього процесу майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту здійснює поступовий та поетапний перехід студента від дидактичної (навчальної) до більш самостійної професійної діяльності щодо формування здорового способу життя дітей і учнівської молоді.

Ключові слова: *готовність, діти шкільного віку, здоров'я, здоров'я накопичення, здоровий спосіб життя, майбутні фахівці фізичного виховання і спорту, особистісні якості і властивості.*

Andrii REBRYNA,

orcid.org/0000-0002-5108-2793

Postgraduate Student at the Department of Theory and Methodology

of Physical Education and Sports

Khmelnitskyi National University

(Khmelnitskyi, Ukraine) sportanre@gmail.com

PREPAREDNESS OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TO THE FORMATION OF CHILDREN'S PERSONAL QUALITIES FAVOURABLE FOR HEALTHY LIFESTYLE

In this scientific work, the formation of personal qualities and characters of children favourable for a healthy lifestyle among future specialists in physical education and sports is experimentally substantiated. A significant decrease in the level of health of children of secondary schools necessitates professional training of future secondary school teachers to solve urgent problems of their health accumulation. It is noted that a significant role in the education of children and youth concerning their bodies is played by the teacher of physical education, his presentation of the educational process of forming a healthy lifestyle, the desire to use active forms of physical culture, health and sports activities, to expand children's and young people's interests in physical culture and sports.

The benefits of having an active and healthy lifestyle are: a strong immune system to prevent and fight infections and diseases, lower blood pressure, a healthy weight, more vitality, etc.

Our body is not designed to rest passively. After all, it is well known that in order to have joints and muscles in good and working condition, they need regular exercise. If we stop practicing physical exercise actively, they will stop working.

In this way, if our body is active, it is much easier for our body to cope with threats such as illness, injury or laziness. Physical exercise also helps us maintain healthy attitude towards the problems of forming a healthy lifestyle. We do not gain too much weight, we are less tired and we feel much better.

Hence, physical exercise gives us more flexibility and strength, prevents boredom and helps us recover. It also helps us make new friends and gain new healthy lifestyle skills.

The efficiency of pedagogical conditions of the structural model of accumulation of health of future specialists in physical education and sports is determined by evaluating the criteria and indicators of their preparedness for the formation of personal qualities and characters of children favourable for a healthy lifestyle according to the data of the formative experiment of the control and experimental groups.

This regularity of the educational process of future specialists in physical education and sports carries out a gradual and step-by-step transition of the student from didactic (educational) to more independent professional activities on the formation of a healthy lifestyle of schoolchildren and students.

Key words: *readiness, schoolchildren, health, health accumulation, healthy lifestyle, future specialists of physical education and sports, personal qualities and characters.*

Постановка проблеми. Студентські роки очного освітнього процесу ЗВО – найвирішальніша стадія життєдіяльності особистості у формуванні особистісних якостей і властивостей дітей як визначальної частки здорового способу життя населення України. Міцне здоров'я – це не просто відсутність хвороб, це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Наразі реформи в системі освіти середньої ланки ЗЗСО в НУШ є першочерговим дорученням Президента України, як складової президентської Програми «Здорова Україна» (Здорова Україна), яка спрямована на всі вікові категорії та групи населення і має на меті збільшення тривалості активного життя українців, в тому числі і учнівської та студентської молоді (майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту). Загальновідомо, що рівень їхньої підготовленості до спортивно-педагогічної діяльності прямо пропорційно впливає на успішність освітнього процесу виховання дітей у закладах загальної середньої освіти з питань формування сприятливих для здорового способу життя педагогічних умов.

Створення здоров'я накопичувального внутрішнього та зовнішнього середовища у загальному середньому закладі освіти та поза його межами є найважливішим завданням в освітньому процесі дітей та учнівської молоді. Отже з вище сказаного виходить, що питання виучки та формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей, учнівської та студентської молоді є актуальним і потребує наукового дослідження.

Верховною Радою України був прийнятий Закон України «Про освіту», який вказав на навчання навичкам здорового способу життя; створення педагогічних та психологічних умов для профілактики дитячих захворювань та оздо-

ровлення учнів/дітей на заняттях фізичною культурою та спортом (Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII).

Реалізація мети базової середньої освіти ґрунтується на багатьох ціннісних орієнтирах, серед яких:

- формування культури здорового способу життя учня, створення умов для забезпечення його гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту тощо.

Ця мета реалізовується комплексом завдань. Одними з яких є:

- формування ціннісних орієнтацій та етичних норм, щодо використання фізичних вправ, систематичної рухової діяльності і здорового способу життя;

- формування здатності дотримуватися здорового способу життя, а також правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності (Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти, 2022).

Аналіз досліджень. Детальний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, а також Інтернет-ресурсів вітчизняних та зарубіжних джерел підтвердив, що в медико-біологічній, психолого-педагогічній та спортивній науці значна увага приділяється формуванню здорового способу життя майбутніх фахівців, а саме таким його питанням, як ЗСЖ майбутніх вчителів фізичної культури на традиціях українського козацтва (Ребрина А.А., Алексеев О.О., Ребрина А.А., Коломоець Г.А., 2022); здоровий спосіб життя учнів початкової школи: друга половина ХХ – початок ХХІ століття (Коча І. А., 2019) та інші (What is a healthy lifestyle?). Коча І. А. на основі цілісного ретроспективного аналізу розкрито

зміст, форми і методи формування здорового способу життя учнів початкової школи в другій половині ХХ – на початку ХХІ століття та визначено основні напрями екстраполяції конструктивного досвіду в сучасну освітню галузь.

Малишева Л. С. у науковій праці «Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи в освітньому середовищі педагогічного коледжу» вперше обґрунтувала педагогічні умови: забезпечення оптимізації формування здоров'язбережувальної компетентності студентів з орієнтацією на особистісний контекст і професійний образ світу майбутнього учителя початкової школи; створення у педагогічному коледжі психологічно безпечного середовища; залучення майбутніх учителів початкової школи до активної позааудиторної діяльності здоров'язбережувального спрямування (Малишева Л. С.).

Дослідниця з Гарвардського університету та інші (Healthy lifestyle: 5 keys to a longer life) провели масштабне дослідження впливу здорових звичок на очікувану тривалість життя, використовуючи дані відомого Дослідження здоров'я медсестер (NHS) і дослідження медичних працівників (HPFS). Зрештою науковці отримали доступні поради щодо збереження здоров'я від експертів Гарвардської медичної школи.

Дослідники (Healthy lifestyle: 5 keys to a longer life) переглянули дані NHS і HPFS щодо дієти, фізичної активності, маси тіла, куріння та вживання алкоголю, які були зібрані за допомогою регулярно заповнюваних перевірених анкет.

Ними були визначені та виміряні такі здорові звички:

1. Споживання здорової їжі: овочів, фруктів, горіхів, цільного зерна, здорових жирів і омега-3 жирних кислот; а також нездорової їжі, як-от чер-

воне та оброблене м'ясо, підсолоджене цукром, напої, трансжири та вміст натрію.

2. Здоровий рівень фізичної активності, який вимірювався як щонайменше 30 хвилин помірної та інтенсивної активності щодня.

3. Здорова маса тіла, яка визначається як нормальний індекс маси тіла (ІМТ), який становить від 18,5 до 24,9.

4. Не існує здорової кількості куріння. «Здоровий» тут означав ніколи не курити.

5. Помірне споживання алкоголю, яке вимірювалося як від 5 до 15 грамів на день для дорослих жінок і від 5 до 30 грамів на день для дорослих чоловіків.

Проте, не звертаючи увагу на наукові праці багатьох дослідників з питань формування здорового способу життя майбутніх фахівців різних професій, можна констатувати, що ця проблема вирішена недостатньо. Отже, формування у майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей і властивостей дітей є актуальним і потребує подальшого детального аналізу

Метою статті є визначення ефективності формування у майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей.

Завдання:

1. Детально проаналізувати літературні джерела та Інтернет-ресурси з питань ЗСЖ дітей і молоді.

2. Визначити критерії і показники структурної моделі формування ЗСЖ майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту.

3. Виявити ефективність формування у майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей.

Таблиця 1

Оцінювання підготовленості майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей і властивостей дітей за даними зрізу формувального експерименту (ЕГ і КГ)

№ з/п	Мотиваційно-свідомий критерій	Групи	
		ЕГ	КГ
1.	Критерії і показники		
2.	похвальне ставлення до формування здорового способу життя	2,44	1,5
3.	повага та гідність за Україну, її незалежність і героїв України	2,85	1,9
4.	особиста відповідальність за власне професійне здоров'я	2,74	1,8
5.	потрібність дидактичних знань у прикладних уміннях і навичках необхідних для формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей	2,54	1,6
6.	нагальна потреба у зміцненні особистого здоров'я	2,54	1,6
7.	Загальне середньоарифметичне значення критерію їхніх оцінок	2,55	1,98

Примітка: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група.

Виклад основного матеріалу. У ході експериментального дослідження нами було оцінено готовність майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей і властивостей дітей (Таблиці 1–5). За даними анонімного

анкетування ми оцінювали показники таких критеріїв структурної моделі формування ЗСЖ:

- мотиваційно-свідомий (Таблиця 1);
- інформаційно-статистичний (Таблиця 2);
- прикладний (Таблиця 3);
- рефлексивно-мотиваційний (Таблиця 4);

Таблиця 2

Оцінювання підготовленості майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей і властивостей дітей за даними зрізу формувального експерименту (ЕГ і КГ)

№ з/п	Інформаційно-статистичний критерій	Групи	
		ЕГ	КГ
1.	Критерій і показники		
2.	детальний аналіз нинішніх військово-важливих фактів та подій в незалежній Україні та вироблення особистих ідей в умовах воєнного стану.	2,44	1,5
3.	виявлення дидактичних знань, прикладних умінь і навичок необхідних для формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей	2,54	1,6
4.	Загальне середньоарифметичне значення критерію їхніх оцінок	2,49	1,55

Примітка: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група.

Таблиця 3

Оцінювання підготовленості майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей і властивостей дітей за даними зрізу формувального експерименту (ЕГ і КГ)

№ з/п	Прикладний критерій	Групи	
		ЕГ	КГ
1.	Критерій і показники		
2.	умілість самовдосконалення фізичного розвитку для покращення фізичної та розумової працездатності і оздоровлення організму	2,44	1,5
3.	умілість самотужки улаштувати освітній процес формування фізичної підготовленості серед дітей на прикладі сприятливих умов власного здорового способу життя	2,44	1,5
4.	застосування накопичених дидактичних знань і прикладних вмінь в процесі майбутньої спортивно-педагогічної діяльності	2,64	1,7
5.	Загальне середньоарифметичне значення критерію їхніх оцінок	2,50	1,57

Примітка: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група.

Таблиця 4

Оцінювання підготовленості майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей і властивостей дітей за даними зрізу формувального експерименту (ЕГ і КГ)

№ з/п	Рефлексивно-мотиваційний критерій	Група	
		ЕГ	КГ
1.	Критерій і показники		
2.	самоусвідомлення причин шкідливих для здорового способу життя соціальних звичок	2,85	1,9
3.	самоусвідомлення себе особистістю формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей	2,95	1,95
4.	самоусвідомлення значимості ведення здорового способу життя для майбутньої фахової діяльності	2,54	1,6
5.	самоусвідомлення дидактичних знань, прикладних умінь і навичок необхідних для формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей	2,23	1,3
6.	самоусвідомлення і аналіз, самооцінювання, саморегуляція і самоорганізація ведення здорового способу життя	2,54	1,6
7.	Загальне середньоарифметичне значення критерію їхніх оцінок	2,62	1,67

Примітка: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група.

Таблиця 5

Оцінювання підготовленості майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей і властивостей дітей за даними зрізу формувального експерименту (ЕГ і КГ)

№ з/п	Функціонально-узагальнюючий критерій	Групи	
		ЕГ	КГ
1.	Критерій і показники		
2.	педагогічна майстерність застосування методик ведення здорового способу життя	2,54	1,6
3.	педагогічна майстерність діагностування рівня фізичної підготовки, розумової працездатності та фізичного здоров'я	2,23	1,3
4.	педагогічна майстерність прогнозування кінцевого результату	2,85	1,9
5.	педагогічна майстерність ведення здорового способу життя	2,64	1,7
6.	Загальне середньоарифметичне значення критерію їхніх оцінок	2,57	1,63

Примітка: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група.

Таблиця 6

Оцінювання підготовленості майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей і властивостей дітей за даними зрізу формувального експерименту (ЕГ і КГ)

№ з/п	Критерій	Групи	
		ЕГ	КГ
1.	Мотиваційно-свідомий критерій	2,55	1,98
2.	Інформаційно-статистичний критерій	2,49	1,55
3.	Прикладний критерій	2,50	1,57
4.	Рефлексивно-мотиваційний критерій	2,62	1,67
5.	Функціонально-узагальнюючий критерій	2,57	1,63
6.	Загальне середньоарифметичне значення критеріїв їхніх оцінок	2,55	1,68

Примітка: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група.

- функціонально-узагальнюючий (Таблиця 5).

У таблицях 1–5 нами пред'явлені узагальнені середньоарифметичні значення критерію оцінок студентів, майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту (ЕГ і КГ), проаналізовані після формувального етапу наукового експерименту.

Для зручності математично-статистичного аналізу узагальнені середньоарифметичні значення оцінок студентів за критеріями нами представлено в таблиці 6.

Оцінювання підготовленості майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей і властивостей дітей проводилося за такими рівнями:

- високий: 2,1–3,00 бала;
- середній: 1,1–2,00 бала;
- низький: 0,1–1,00 бала.

Як видно з таблиці 1,6 загальна середньоарифметична критеріїв оцінок студентів експериментальної групи (ЕГ) відповідає значенню 2,55 бала і високому рівню оцінювання. Загальна середньоарифметична контрольної групи (КГ) має значення 1,68 бала і відповідає середньому рівню готовності

студентів до формування сприятливих для ЗСЖ особистісних якостей і властивостей дітей.

Висновки:

1. Ретельно проаналізовано літературу та Інтернет-ресурси з проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді. Виявлено, що багато дослідників звертають увагу на проблему формування здорового способу життя майбутніх фахівців різних професій, проте ця проблема вирішена недостатньо.

2. Визначено критерії і показники структурної моделі формування здорового способу життя майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту (Таблиці 1–5). Такими критеріями є: мотиваційно-свідомий, інформаційно-статистичний, прикладний, рефлексивно-мотиваційний, функціонально-узагальнюючий.

3. Виявлено ефективність формування у майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей. Середньоарифметичне значення рівня оцінювання готовності студентів до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей експери-

ментальної групи (ЕГ) складає 2,55 бала (високий рівень оцінювання). Контрольної групи (КГ) – лише 1,68 бала, що вказує на ефективність формування у майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту сприятливих для здорового способу життя

особистісних якостей дітей студентів експериментальної групи (ЕГ).

В перспективі подальших досліджень необхідно узагальнити та сформулювати практичні рекомендації з проблеми наукового пошуку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Здорова Україна: <https://mms.gov.ua> (дата звернення 14.04.2023 р.).
2. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf> (дата звернення 15.04.2023 р.).
3. Коча І. А. Формування здорового способу життя учнів початкової школи (друга половина ХХ – початок ХХІ століття) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / Тернопіл. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2019. 21 с.
4. Малишева Л. С. Формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи в освітньому середовищі педагогічного коледжу. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису: <https://pdpu.edu.ua/doc/vr/2018/malisheva/dis.pdf> (дата звернення 16.04.2023 р.).
5. Healthy lifestyle: 5 keys to a longer life <https://www.health.harvard.edu/blog/healthy-lifestyle-5-keys-to-a-longer-life-2018070514186> (дата звернення 14.04.2023 р.).
6. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. *Відомості Верховної Ради України*. 2017. № 38–39.
7. Формування здорового способу життя учнів та студентів на традиціях українського козацтва: навчально-методичний посібник / Ребрина А.А., Алексеев О.О., Ребрина А.А., Коломоєць Г.А. Київ-Камянець-Подільський : ТОВ «Альянт», 2022. 174 с.
8. What is a healthy lifestyle? <https://www.bbc.co.uk/bitesize/topics/zhvbt39/articles/zmjkhbk#:~:text=This%20means%20eating%20a%20balanced,and%20your%20health%20will%20suffer> (дата звернення 16.04.2023 р.).

REFERENCES

1. Zdorova Ukraina. [Healthy Ukraine]: <https://mms.gov.ua> (data zvernennia 14.04.2023 r.) [in Ukrainian].
2. Modelna navchalna prohrama «Fizychna kultura. 5–6 klasy» dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity. [Model educational program "Physical culture. 5-6 classes" for institutions of general secondary education]: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf> (data zvernennia 15.04.2023 r.) [in Ukrainian].
3. Kocha I. A. (2019) Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchniv pochatkovoї shkoly (druha polovyna KhKh – pochatok KhKhI stolittia). [Formation of a healthy lifestyle of primary school students (second half of the 20th – beginning of the 21st century)] : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : [spets.] 13.00.01 "Zahalna pedahohika ta istoriia pedahohiky" / Kocha Inna Anatoliivna ; Ternopil. nats. ped. un-t im. V. Hnatiuka. – Ternopil, 2019. – 21 s. [in Ukrainian].
4. Malysheva L. S. (2018) Formuvannia zdorov'iazberezhuvальної kompetentnosti maibutnikh uchyteliv pochatkovoї shkoly v osvitnomu seredovishchi pedahohichnoho koledzhu. [Formation of health-preserving competence of future primary school teachers in the educational environment of a pedagogical college]. Kvalifikatsiina naukova pratsia na pravakh rukopysu: <https://pdpu.edu.ua/doc/vr/2018/malisheva/dis.pdf> (data zvernennia 16.04.2023 r.) [in Ukrainian].
5. Healthy lifestyle: 5 keys to a longer life <https://www.health.harvard.edu/blog/healthy-lifestyle-5-keys-to-a-longer-life-2018070514186> (data zvernennia 14.04.2023 r.)
6. Pro osvitu: Zakon Ukrainy vid 05.09.2017 r. № 2145-VIII. [On education: Law of Ukraine dated September 5, 2017 No. 2145-VIII]. Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy. 2017. № 38–39 [in Ukrainian].
7. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchniv ta studentiv na tradytsiakh ukrainskoho kozatstva: navchalno-metodychnyi posibnyk. [Formation of a healthy lifestyle of pupils and students based on the traditions of the Ukrainian Cossacks] / Rebryna A.A., Alekseev O.O., Rebryna A.A., Kolomoiets H.A. Kyiv-Kamianets-Podilskyi : TOV "Aliant", 2022. 174 s. [in Ukrainian].
8. What is a healthy lifestyle? <https://www.bbc.co.uk/bitesize/topics/zhvbt39/articles/zmjkhbk#:~:text=This%20means%20eating%20a%20balanced,and%20your%20health%20will%20suffer> (data zvernennia 16.04.2023 r.)