

ВИКОРИСТАННЯ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ІГОР, РОЗВАГ І ЗАБАВ У ДОЗВІЛЛЕВО-РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Шинкарьова О. Д.

*доктор філософії, доцент,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»
вул. Івана Банка, 3, Полтава, Україна
orcid.org/0000-0002-8034-1360
lenashin1962@gmail.com*

Шинкарьова Н. Г.

*викладач кафедри олімпійського і професійного спорту
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»
вул. Івана Банка, 3, Полтава, Україна
orcid.org/0009-0001-0609-8112
Manager.Nshinkarova@gmail.com*

Ключові слова: *дозвілля,
рекреація, дозвілєво-
рекреаційна діяльність,
активний відпочинок, гра,
розвага, забава.*

У сучасному суспільстві, де технологічний прогрес і глобалізація змінюють традиційні форми відпочинку, українські народні ігри, розваги й забави опиняються під загрозою зникнення. Ці традиційні форми активності, що є носіями унікальної культурної спадщини та сприяють фізичному й психоемоційному розвитку, недостатньо інтегровані в сучасну дозвілєво-рекреаційну діяльність.

Спадщина українського ігрового фольклору є надзвичайно багатого та різноманітної. Важливо відзначити, що зібрано понад 600 українських народних ігор, розваг і забав, які були задокументовані в різні епохи в Україні.

Сучасні підходи до використання народних ігор спрямовані на інтеграцію традиційних практик у рекреаційні й освітні програми, що сприяють збереженню культурної спадщини та розвитку суспільства: проводяться тематичні фестивалі народних розваг, які не лише сприяють відродженню культури, а й стимулюють розвиток туризму, залучають місцеві громади до збереження традицій, підтримують місцеві ремесла та створюють унікальну платформу для взаємодії між поколіннями, залучаючи місцевих мешканців і туристів до участі в культурних обмінах і підтримання національних цінностей.

У контексті дослідження проведено педагогічний експеримент зі здобувачами освіти Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» в кількості 85 осіб. На питання «З якими українськими народними іграми, розвагами й забавами ви знайомі?» більшість респондентів (46%) відповіли, що «не знайомі». На питання «Чи хотіли б навчитись українських народних ігор, розваг і забав?» 57% здобувачів відповіли позитивно. Тому необхідно впроваджувати українські народні ігри, розваги й забави в дозвілєво-рекреаційну діяльність здобувачів в закладах вищої освіти.

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що інтеграція українських народних ігор, розваг і забав у дозвілєво-рекреаційну діяльність має численні позитивні наслідки: фізичне й емоційне здоров'я; соціальна

взаємодія; культурна спадщина; креативність та інновації тощо. Українські народні ігри, розваги й забави не тільки сприяють фізичному розвитку та психічному благополуччю, а й стають потужним інструментом для збереження культурної ідентичності і стимулювання соціальної єдності. Їх упровадження в сучасні дозвілєво-рекреаційні програми є кроком до побудови здорового, креативного покоління.

USE OF UKRAINIAN FOLK GAMES, ENTERTAINMENT AND FUN IN LEISURE AND RECREATIONAL ACTIVITIES

Shynkarova O. D.

Doctor of Philosophy,

*Associate Professor at the Department of Olympic and Professional Sports
State Institution "Luhansk National University named after Taras Shevchenko"*

Ivana Banka str., 3, Poltava, Ukraine

orcid.org/0000-0002-8034-1360

lenashin1962@gmail.com

Shynkarova N. G.

Lecturer at the Department of Olympic and Professional Sports

State Institution "Luhansk National University named after Taras Shevchenko"

Ivana Banka str., 3, Poltava, Ukraine

orcid.org/0009-0001-0609-8112

Manager.Nshinkarova@gmail.com

Key words: *leisure, recreation, leisure and recreational activities, active recreation, game, entertainment, fun.*

In modern society, where technological progress and globalization are changing traditional forms of recreation, Ukrainian folk games, entertainments and pastimes are under threat of extinction. These traditional forms of activity, which are carriers of a unique cultural heritage and contribute to physical and psycho-emotional development, are insufficiently integrated into modern leisure and recreational activities.

The heritage of Ukrainian game folklore is extremely rich and diverse. It is important to note that more than 600 Ukrainian folk games, entertainments and pastimes have been collected, which were documented in different eras in Ukraine.

Modern approaches to the use of folk games are aimed at integrating traditional practices into recreational and educational programs that contribute to the preservation of cultural heritage and the development of society: thematic festivals of folk entertainment are held, which not only contribute to the revival of culture, but also stimulate the development of tourism, involve local communities in the preservation of traditions, support local crafts and create a unique platform for interaction between generations, involving local residents and tourists in participating in cultural exchanges and maintaining national values.

In the context of the study, a pedagogical experiment was conducted with 85 students of the State Institution "Luhansk Taras Shevchenko National University". To the question: "What Ukrainian folk games, entertainments and pastimes are you familiar with?" the majority of respondents (46%) answered that they were "not familiar with". To the question: "Would you like to learn Ukrainian folk games, entertainments and pastimes?" 57% of students answered positively. Therefore, it is necessary to introduce Ukrainian folk games, entertainments and pastimes into the leisure and recreational activities of students in higher education institutions.

In summary, we can conclude that the integration of Ukrainian folk games, entertainments and pastimes into leisure and recreational activities has numerous positive consequences: physical and emotional health; social interaction; cultural heritage; creativity and innovation, etc. Ukrainian folk games, entertainments and pastimes not only contribute to physical development and mental well-being, but also become a powerful tool for preserving cultural identity and stimulating social unity. Their introduction into modern leisure and recreational programs is a step towards building a healthy, creative generation.

Постановка проблеми. Використання українських народних ігор, розваг і забав у дозвілліво-рекреаційній діяльності є аспектом збереження як національної спадщини, так і розвитку сучасних методів активного відпочинку. Питання полягає в тому, як інтегрувати ці традиційні форми дозвілля в сучасні рекреаційні програми й освітні ініціативи, забезпечуючи їх популяризацію серед молоді та збагачення культурного досвіду.

У сучасному суспільстві, де технологічний прогрес і глобалізація змінюють традиційні форми відпочинку, українські народні ігри, розваги й забави опиняються під загрозою зникнення. Ці традиційні форми активності, що є носіями унікальної культурної спадщини та сприяють фізичному й психоемоційному розвитку, недостатньо інтегровані в сучасну дозвілліво-рекреаційну діяльність.

Постановка проблеми має наголошувати на пошуку рішень для реінтеграції народних ігор у сучасні види дозвілля, відновлюючи зв'язок минулого із сьогоденням, сприяючи здоров'ю та суспільному добробуту.

Мета дослідження – дослідити використання українських народних ігор, розваг і забав у дозвілліво-рекреаційній діяльності здобувачів закладів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. На основі аналізу наукової літератури (О.В. Андрєєва, М.В. Данилевич, Т.Ю. Круцевич, С.Б. Пангелов, Л.Я. Чеховська, О.М. Філонич та ін.) дозвілліво-рекреаційна діяльність розглядається як процес різноманітних прикладних засобів, форм і методів фізичної культури, спрямованих на задоволення потреб в активному відпочинку, покращення самопочуття, отримання позитивних емоцій, оздоровлення й самовираження особистості в режимі вільного часу, вільного від основних професійних, сімейних і громадських зобов'язань.

Сьогодні немає єдиного трактування поняття дозвілля, але більшість дослідників визначають його як сукупність видів діяльності, що пропонуються у вільний час і спрямовані на задоволення фізичних, психічних і духовних потреб відновлювального характеру. Дозвілліва діяльність відрізняється свободою вибору, добровільною участю,

прагненням до отримання радості й задоволення, самодостатністю й самостійністю.

Рационально організоване дозвілля на основі застосування різноманітних форм заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування, таких як туристичні походи, піші прогулянки, ігри на свіжому повітрі тощо, є перспективним напрямом підвищення рухової активності. Рухова діяльність людини не може вважатися самодостатньою без гармонії розумового, фізичного й духовного розвитку [1, с. 34].

За О.В. Андрєєвою, поняття «рекреаційно-оздоровча діяльність» – це процес взаємодії людини з довкіллям, який дає змогу досягти свідомо визначених цілей, які забезпечуються через потребу в активному відпочинку, задоволенні, оздоровленні й відновленні фізичних і духовних сил у вільний або спеціально відведений час. Такий процес стимулює рухову та соціальну активність, створюючи умови для творчого самовираження [2, с. 35].

М.В. Данилевич зауважує, що рекреаційна активність може спрямовуватися на задоволення власних зацікавлень для самореалізації або може бути способом досягнення визначених завдань (зміцнення та відтворення здоров'я, підвищення й оптимізація фізичної підготовленості, формування естетичної постави тіла тощо) [3].

Зміст дозвілліво-рекреаційної діяльності включає рухливі ігри й розваги, перехід від одного виду діяльності до іншого, профілактику негативного впливу навколишнього середовища на організм людини та її відновлення [4].

Для вирішення завдань дослідження необхідно надати визначення понять «гра», «розвага», «забава».

Гра – організована форма рухової активності, яка створюється за чітко визначеними правилами та спрямована на здобуття перемоги. Вона є ареною для розвитку фізичних і тактичних навичок, формування командного духу та прийняття стратегічних рішень. Крім того, гра стимулює творчість і винахідливість, перетворюючи звичайний рух у захопливу пригоду, де кожен крок наближається до перемоги.

Гра – це не просто забавка, а водночас і весела школа життя. В іграх закладена народна мудрість.

Вони не лише розвивають фантазію, кмітливість, спритність, також навчають справедливості, чесності, знайомлять нас із давніми народними звичаями, уявленнями про світ [5].

Забава – особлива форма рухової діяльності, яка спрямована на задоволення природних потреб людини в руховій активності. Вона не лише активізує фізичну енергію, а й дарує відчуття радості й розслаблення, тим самим заповнюючи важливу потребу людини в емоційному відновленні через рух, активно сприяючи підвищенню настрою та покращенню загального самопочуття.

Розвага – це особлива форма рухової активності, яка не підпорядковується суворо встановленим правилам або фіксованому порядку дій, а спрямована на задоволення внутрішніх потреб людини в позитивних емоціях, розслабленні й веселощах. Завдяки своїй невимушеній природі розвага відкриває безмежні простори для творчості й самовираження, даючи кожному змогу відчувати радість миттєвості.

Народні ігри й розваги – частина народної культури та громадського побуту українців. Розмежовують ігри й розваги за статевовіковим принципом (хлопчики і дівчатка, юнаки і дівчата, чоловіки і жінки; діти, підлітки, молодь, дорослі) і функціональним (обрядово-звичаєві дієства, побутові). Найяскравіше ігрова й розважальна культура проявлялися під час пов'язаних із народним календарем свят, що влаштовували для забезпечення добробуту. З часом причини виникнення свят забувалися, натомість залишалися народні забави з ігровими елементами. З наближенням весни починали весняний цикл обрядодійств, якими проводжали зиму й зустрічали весну [6].

Гра здавна становить невід'ємну частину життя людини. Вона займає дозвілля, виховує, задовольняє потреби в спілкуванні, отриманні зовнішньої інформації, дає приємне фізичне навантаження. Проте умови життя й виховання, змінюючи наші звички й потреби, істотно впливають на характер ігор, яким віддається перевага. Ось чому від покоління до покоління ігри передаються у видозміненому вигляді, але не зникають і ніколи не зникнуть, як не може зникнути дитинство та юність [5, с. 3].

Гра супроводжує людину від самого народження, будучи важливим елементом її розвитку. Наші обряди й традиції також мають ігровий характер, що підкреслює універсальність гри у формуванні особистості. Через гру дитина засвоює основи виховання, взаємодіючи з батьками, граючи з однолітками, учить соціальних норм поведінки в колективі. Саме в грі формуються такі важливі риси, як кмітливість, сприт-

ність і товариськість, а також забезпечується фізичний розвиток [7, с. 72].

Ігрова діяльність має велике значення для формуванні особистості дитини. Дитина, як і дорослий, пізнає світ у процесі діяльності. Систематичні заняття рухливими іграми збагачують учасників новими відчуттями, уявленнями, розвивають спостережливість, кмітливість, уміння аналізувати й узагальнювати бачене, на цій основі робити висновки про навколишнє середовище. Під час проведення рухливих ігор учні повторюють, закріплюють, удосконалюють рухові вміння й навички, розвивають фізичні якості [5].

Спадщина українського ігрового фольклору є надзвичайно багатою та різноманітною. Важливо відзначити, що зібрано понад 600 українських народних ігор, розваг і забав, які задокументовані в різні епохи в Україні.

Українські народні ігри, забави й розваги надзвичайно різноманітні. За ознаками сюжетного характеру поділяються на підгрупи: драматичні забави – являють собою закінчені ігрові дієства з традиційними діалогами й ігровими ролями, визначеним перебігом подій у забаві; хореографічні забави, переважний зміст яких становлять танці й танцювальні дії з пісенним супроводом – хороводи «Кострубонька», «Кривий танець», «Подоланочка», «Вербова дощечка»; імітаційні забави відображають характерні рухи й поведінку птахів і тварин («Ворона», «Перепілонька»), природні явища («Метелиця», «Дощ», «Шум») [6].

Аналіз праць етнографів і фольклористів дає змогу стверджувати, що українська народна фізична культура, крім ігор, забав і розваг, включає різноманітні фізичні вправи, різновиди боротьби, танці, які проводилися як під час свят, так і в будні [8].

Сучасні підходи до використання народних ігор спрямовані на інтеграцію традиційних практик у рекреаційні й освітні програми, що сприяють збереженню культурної спадщини й розвитку суспільства: розташовуються ігрові майданчики з елементами народних забав; проводяться тематичні фестивалі народних розваг, які не лише сприяють відродженню культури, а й стимулюють розвиток туризму, залучають місцеві громади до збереження традицій, підтримують місцеві ремесла та створюють унікальну платформу для взаємодії між поколіннями, залучаючи місцевих мешканців і туристів до участі в культурних обмінах і підтриманні національних цінностей.

Залучення народних ігор до дозвілєво-рекреаційної діяльності має низку переваг, що позитивно впливають як на фізичний стан, так і на психоемоційне благополуччя людини (таблиця 1).

Переваги використання народних ігор у дозвілєво-рекреаційній діяльності

Перевага	Характеристика
Інтеграція в освітні програми	Використання ігор в освітніх процесах сприяє підвищенню мотивації здобувачів, формуванню креативного мислення й розвитку комунікативних навичок. Цей підхід не лише робить навчання більш інтерактивним і захопливим, а й із задоволенням здобувачі засвоюють новий матеріал через практичний досвід. За допомогою ігор студенти навчаються працювати в команді, вирішувати завдання в режимі реального часу та розвивати лідерські якості. Крім того, інтеграція традиційних народних ігор, що відображають культурні цінності, дає змогу поглибити розуміння національної спадщини. Використання ігор у навчальному процесі перетворює класичну систему освіти на платформу для розвитку інноваційних підходів, сприяючи всебічному розвитку особистості
Фізичний розвиток	Багато традиційних ігор сприяють загальному фізичному розвитку, сприяючи зміцненню м'язової системи, покращенню координації рухів і розвитку гнучкості. Участь у таких іграх сприяє розвитку моторики, підвищує витривалість і стимулює роботу серцево-судинної системи. Таким чином, народні ігри стають чудовою альтернативою традиційним спортивним тренуванням, мотивуючи до активного способу життя й забезпечуючи всебічний фізичний розвиток особистості
Соціалізація та командна робота	Народні ігри вимагають взаємодії, співпраці й комунікації між учасниками, що сприяє розвитку взаєморозуміння та спільної мети. У таких іграх кожен учасник має важливу роль, і для досягнення успіху необхідно правильно координувати свої дії, допомагати іншому й працювати в команді. Це сприяє формуванню командного духу, покращенню навичок комунікації, а також розвиває лідерські якості. Народні ігри допомагають подолати соціальні бар'єри, сприяють установленню нових знайомств і дружніх стосунків, а також підвищують емоційну підтримку серед людей
Психоемоційний баланс	Сміх і позитивні емоції, які супроводжують участь у народних іграх, сприяють зниженню рівня стресу, покращують настрій і допомагають вивільнити ендорфіни, що підвищують загальний тонус організму. Часто саме через гру ми можемо забути про щоденні турботи, розслабитися та випробувати відчуття легкості й радості. Такі емоційні позитивні впливи стимулюють емоційну гармонію та творчий потенціал, покращують здатність справлятися з емоційними навантаженнями й роблять нас більш стійкими до стресових ситуацій.
Збереження культурної ідентичності	Народні ігри сприяють збереженню культурної ідентичності, адже вони передають традиції, обряди й символи, що формують основу нашої історичної спадщини. Участь у таких іграх дає змогу не лише зберегти пам'ять про минуле покоління, а й виховувати в молоді глибоке почуття гордості за власне коріння. Традиційні забави стають живою школою для пізнання національних цінностей, сприяють взаєморозумінню між поколіннями та зміцненню соціальної єдності. Завдяки цьому, народні ігри є невід'ємною частиною культурного процесу, що єднає минуле, сучасність і майбутнє.

Таким чином, народні ігри є потужним інструментом для зміцнення здоров'я, соціального розвитку та збереження культурних традицій, що робить їх незамінною складовою сучасної дозвілєво-рекреаційної діяльності.

У контексті дослідження проведено педагогічний експеримент зі здобувачами освіти першого (бакалаврського) рівня за ОП «Фізична культура» й ОП «Спорт» Навчально-наукового інституту охорони здоров'я і спорту Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» в кількості 85 осіб. На питання «З якими українськими народними іграми, розвагами й забавами ви знайомі?» більшість респондентів (46%) відповіли, що «не знайомі». На питання «Чи хотіли б навчитись українського фольклору?» 57% здобувачів відповіли позитивно. Тому необхідно впроваджувати українські народні ігри, розваги й забави в дозвілєво-ре-

креаційну діяльність здобувачів у закладах вищої освіти.

Висновки. Отже, підсумовуючи, можемо зробити висновок, що інтеграція українських народних ігор, розваг і забав у дозвілєво-рекреаційну діяльність має численні позитивні наслідки: фізичне й емоційне здоров'я; соціальна взаємодія; культурна спадщина; креативність та інновації тощо. Українські народні ігри, розваги й забави не тільки сприяють фізичному розвитку та психічному благополуччю, а й стають потужним інструментом для збереження культурної ідентичності й стимулювання соціальної єдності. Їх упровадження в сучасні дозвілєво-рекреаційні програми є кроком до побудови здорового, креативного покоління.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні питання підвищення ефективності фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти засобами дозвілєво-рекреаційної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондар А., Томанек М. Менеджмент позашкільних навчальних закладів фізкультурно-спортивного напрямку : монографія. Бидгощ : Товариство наукової мережі спортивного права, 2018. 156 с. URL: <https://repozytorium.umk.pl/bitstream/handle/item/5514/monografia%20Bondar%20Tomanek.pdf?sequence=1>.
2. Андрєєва О.В. Фізична рекреація : монографія. Київ : НВП Поліграфсервіс, 2014. 244 с.
3. Данилевич М.В. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Львівський держ. ун-т фіз. культ., Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Львів, 2018. URL: https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/D_26.053.01/dis_Danylevych.pdf.
4. Мулик К.В. Особливості рекреаційного туризму. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності*. 2016. С. 183–192. URL: <file:///C:/Users/user/Downloads/80228-Текст%20статті-168826-1-10-20161017.pdf>.
5. Гуска М.Б., Зубаль М.В., Гуска М.В., Мазур М.Й. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. 360 с. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/3858/Huska-M.B.-ta-in.-Teoriia-i-metodyka-vykladannia-rukhlyvykh-ihor-i-zabav.pdf>.
6. Старков В.А. Ігри та розваги народні. *Енциклопедія сучасної України* / редкол. : І.М. Дзюба, А.І. Жуковський, М.Г. Железняк та ін. ; НАН України, НТШ. Київ : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2011. URL: <https://esu.com.ua/article-13758>.
7. Хлус Н., Петрикей О. Історія розвитку українських народних рухливих ігор: теоретичний аспект. *Спортивні ігри*. 2025. № 2 (36). С. 71–78. <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.09>.
8. Гамма Т.В. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : методичні вказівки. Рівне : НУВГП, 2023. 30 с. URL: <https://ep3.nuwm.edu.ua/27383/1/08-01-106M.pdf>.
9. Шинкарьова О.Д., Отравенко О.В. Дозвілєво-рекреаційна діяльність як складова здорового стилю життя студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 1 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»* : збірник наукових праць / за ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Вип. 3 К (123) 20. С. 484–489. ISSN 2311-2220.
10. Шинкарьова О.Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій : навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава : Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9477>.
11. Шинкарьова О.Д. Формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвілєво-рекреаційної діяльності : дис. ... док. філософ. : 01 «Освіта/педагогіка» ; 015 «професійна освіта (за спеціалізаціями)» ; спеціалізація «Теорія і методика професійної освіти» / ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2021. Полтава, 2021. 320 с. <http://hdl.handle.net/123456789/7847>.
12. Shynkarova O. Preference diagnosis of applicants of higher education institutions for different kinds of leisure and recreational activities. *Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal*. 2021. № 01 (29). URL: <https://issn2391-4164.blogspot.com/p/13.html> (accessed 10 January 2021). ISSN 2391-4165.
13. Otravenko O., Shkola O., Shynkarova O., Zhamardiy V., Lyvatskyi O., Dmytro Pelypas D. Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers. JETT*. 2021. Vol. 12 (3). S. 146–154. ISSN: 1989-9572146. DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014. URL: <https://jett.labosfor.com/>.
14. Shkola O.M., Fomenko O.V., Otravenko O.V., Donchenko V.I., Zhamardiy V.O., Lyakhova N.A., Shynkarova O.D. Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. *Acta Balneologica. Journal of the polish balneology and physical medicine association*. 2021. T. LXIII. № 2 (164). S. 105–109. DOI: 10.36740/ABAL202102105.

REFERENCES

1. Bondar Anastasiia, Tomanek Mateush (2018). Menedzhment pozashkilnykh navchalnykh zakladiv fizkulturno-sportyvnoho napriamu [Management of extracurricular educational institutions of physical education and sports]. Monohrafiia. Bydoshch: Tovarystvo naukovoї merezhi sportyvnoho prava; 156 s. URL: <https://repozytorium.umk.pl/bitstream/handle/item/5514/monografia%20Bondar%20Tomanek.pdf?sequence=1>.

2. Andrieieva O.V. (2014). Fizychna rekreatsiia [Physical recreation]. monohrafiia. Kyiv: NVP Polihrafservis. 244 s.
3. Danylevych M.V. (2018). Teoretychni i metodychni zasady profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu do rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti [Theoretical and methodological principles of professional training of future specialists in physical education and sports for recreational and health activities]. Dys. ... doktora ped. nauk zi spets. 13.00.04 – teoriia i metodyka profesiinoi osvity. Lvivskiy derzh. un-t fiz. kult., Nats. ped. un-t im. M.P. Drahomanova, URL: https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/D_26.053.01/dis_Danylevych.pdf.
4. Mulyk K.V. (2016). Osoblyvosti rekreatsiinoho turyzmu [Features of recreational tourism]. *Osnovy sportyvnoho turyzmu v rekreatsiinii diialnosti*, S. 183–192. URL: <file:///C:/Users/user/Downloads/80228-Текст%20статті-168826-1-10-20161017.pdf>.
5. Huska M.B., Zubal M.V., Huska M.V., Mazur M.Y. (2011). Teoriia i metodyka vykladannia rukhlyvykh ihor i zabav [Theory and methodology of teaching outdoor games and entertainment]. Navchalno-metodychnyi posibnyk. Kamianets-Podilskyi: Aksioma, 360 s. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/3858/Huska-M.B.-ta-in.-Teoriia-i-metodyka-vykladannia-rukhlyvykh-ihor-i-zabav.pdf>.
6. Starkov V.A. (2011). Ihry ta rozvahy narodni [Folk games and entertainment]. *Entsyklopediia Suchasnoi Ukrainy*. Redkol.: I.M. Dziuba, A.I. Zhukovskiy, M.H. Zhelezniak ta in. NAN Ukrainy, NTS. K.: Instytut entsyklopedychnykh doslidzhen NAN Ukrainy, URL: <https://esu.com.ua/article-13758>.
7. Khlus N., Petrykei. O. (2025). Istoriia rozvytku ukrainskykh narodnykh rukhlyvykh ihor: teoretychnyi aspekt [The history of the development of Ukrainian folk outdoor games: a theoretical aspect]. *Sportyvni ihry*, (2 (36), S. 71–78. <https://doi.org/10.15391/si.2025-2.09>.
8. Hama T.V. (2023). Teoriia i tekhnolohii ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoï aktyvnosti [Theory and technologies of health and recreational physical activity]. *Metodychni vkazivky dlia zdobuvachiv druhoho (mahisterskoho) rivnia za osvitno-profesiinoiu prohramoiu «Fitnes ta rekreatsiia» spetsialnosti 017 «Fizychna kultura i sport»*. Rivne: NUVHP, 30 s. URL: <https://ep3.nuwm.edu.ua/27383/1/08-01-106M.pdf>.
9. Shynkarova O.D., Otravenko O.V. (2020). Dozvillievo-rekreatsiina diialnist yak skladova zdorovoho styliu zhyttia studentskoi molodi [Leisure and recreational activities as a component of a healthy lifestyle for student youth]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats. za red. O.V. Tymoshenka*. Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2020. Vypusk 3 K (123) 20. S. 484–489. ISSN 2311-2220.
10. Shynkarova O.D. (2022). Metodyka vykladannia suchasnykh fitnes-tekhnolohii [Methods of teaching modern fitness technologies]. *Navchalno-metodychnyi posibnyk dlia zdobuvachiv vyshchoi osvity spets. «017 Fizychna kultura i sport»*. Poltava: Vydavnytstvo DZ «Luhanskyi natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka», 106 s. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9477>.
11. Shynkarova O.D. (2021). Formuvannia hotovnosti maibutnikh bakalavriv fizychnoi kultury i sportu do orhanizatsii dozvillievo-rekreatsiinoi diialnosti [Formation of readiness of future bachelors of physical education and sports for organizing leisure and recreational activities]. *Dys. na zdob. stup. dok. filosof.: 01 – osvita /pedahohika za spetsialnistiu 015 – profesiina osvita (za spetsializatsiiamy); spetsializatsiia – teoriia i metodyka profesiinoi osvity*. DZ «LNU imeni Tarasa Shevchenka», 320 s. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/7847>.
12. Shynkarova O. (2021). Preference diagnosis of applicants of higher education institutions for different kinds of leisure and recreational activities. *Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal* (<https://issn2391-4165.webnode.com.ua/>), 01 (29). Available at: <https://issn2391-4164.blogspot.com/p/13.html> (accessed 10 January 2021). ISSN 2391-4165.
13. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr lyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. JETT. Vol. 12 (3). S. 146–154. ISSN: 1989-9572146. DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014>. URL: <https://jett.labosfor.com/>.
14. Olena M. Shkola, Olena V. Fomenko, Olena V. Otravenko, Viktoriia I. Donchenko, Valeriy O. Zhamardiy, Natalia A. Lyakhova, Olena D. Shynkarova (2021). Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. *Acta Balneologica. Journal of the polish balneology and physical medicine association*. TOM LXIII, Nr 2 (164); 2021: S. 105–109. DOI: <https://doi.org/10.36740/ABAL202102105>.