

Запорізький національний університет  
Силабус навчальної дисципліни  
**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я НА ОСНОВІ ЕТНІЧНИХ ТРАДИЦІЙ**



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ  
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Декан факультету фізичного виховання,  
здоров'я та туризму

М.В. Маліков



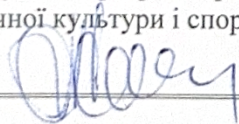
*серпень* 2024

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я НА ОСНОВІ ЕТНІЧНИХ ТРАДИЦІЙ**

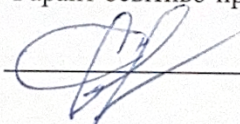
Підготовки магістрів  
Денної та заочної форм здобуття освіти  
Освітньо-професійна програма «Фізичне виховання»  
Спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
Галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

**ВИКЛАДАЧ:** Притула О.Л., к.пед.н., доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

Обговорено та ухвалено  
на засіданні кафедри теорії та методики  
фізичної культури і спорту  
Протокол № 1 від "28" серпня 2024 р.  
Завідувач кафедри теорії та методики  
фізичної культури і спорту

  
\_\_\_\_\_ А.П. Конох

Погоджено  
Гарант освітньо-професійної програми

  
\_\_\_\_\_ В.О. Тищенко

2024 рік



**Зв'язок з викладачем (викладачами):**

**E-mail:** Prityla1970@ukr.net

**Телефон:** (061) 228-75-53

**Інші засоби зв'язку:** Viber, Telegram

**Кафедра:** теорії та методики фізичної культури і спорту (4 корпус ЗНУ, ауд. 303)

## **1. Опис навчальної дисципліни**

**Метою** вивчення навчальної дисципліни «Формування здоров'я на основі етнічних традицій» є набуття здобувачами освіти теоретичних знань, формування у них цілісного уявлення про етнічні традиції, календарно-обрядові кола як складових здорового способу життя. Основними завданнями вивчення дисципліни «Формування здоров'я на основі етнічних традицій» є:

- ознайомити з методами наукового пізнання в плані визначення понять «етнічні традиції», «здоров'я», «звичай»
- сформувати у студентів цілісне уявлення про етнічні традиції та їх вплив на формування здорового способу життя;
- ознайомити із звичаєм, святами календарного циклу, котрі відображають глибинний світогляд українського народу;
- сформувати у здобувачів вищої освіти систему фундаментальних концептуальних основ етнічних традицій на яких базується цілісна система здоров'я на основі національно-етнічних традицій.

**Пререквізити.** Для успішного опанування освітнього компонента «Формування здоров'я на основі етнічних традицій» здобувачам необхідні попередні знання, уміння й досвід, сформовані в процесі вивчення низки профільних навчальних дисциплін, а саме: «Інформаційні технології у фізичній культурі і спорті» - забезпечує розуміння суті та впровадження новітніх та традиційних інформаційних технологій в фізичній культурі та спорті, що формує у здобувачів навички аналізу ефективності поєднання фізичної активності з інноваціями в галузі; «Нетрадиційні засоби фізичної культури і спорту» - формує розуміння здобувачем відмінності традиційних та нетрадиційних засобів фізичної культури і спорту, їх поєднання та впровадження в тренувальний процес; «Теорія і методика фізичного виховання у закладах вищої освіти» - формує науково-методичне підґрунтя для розуміння закономірностей педагогічного процесу та особливостей його організації в умовах ЗВО, що є важливим для побудови та реалізації дослідницького дизайну; «Національні методи оздоровлення засобами фізичної культури» - надає уявлення про автентичні підходи до фізичного оздоровлення, що поглиблює розуміння культурно-обумовлених аспектів дослідницьких проблем; «Виробнича практика» - забезпечує первинний досвід застосування набутих теоретичних знань у професійній діяльності, включно з аналізом, інтерпретацією результатів та оцінюванням ефективності фізкультурно-оздоровчих заходів, що є основою для формування дослідницької культури здобувача.

**Постреквізити.** Опанування освітнього компонента «Формування здоров'я на основі етнічних традицій» закладає методологічну базу для реалізації наукових підходів, аналітичних процедур у наступних освітніх компонентах ОП. Здобуті знання та навички знаходять практичне застосування, зокрема: під час підготовки кваліфікаційної роботи магістра, де магістранти розробляють та реалізують науково обґрунтовані фрагменти педагогічного або оздоровчого процесу в напрямку



здоров'язбереження, здійснюють моніторинг ефективності застосованих методик, аналізують та інтерпретують результати професійної діяльності. Підготовка до атестаційного екзамену інтегрує отримані знання в єдину систему знань яку опанував здобувач та формує вміння поєднати отримані знання для досягнення професійних результатів. Здобуті знання та навички з етнічних традицій збереження здоров'я забезпечують основу для свідомого вибору міждисциплінарних освітніх компонентів, спрямованих на розвиток дослідницької культури, академічного письма, цифрової грамотності, а також соціально-комунікативних умінь, необхідних для реалізації наукових і освітніх проєктів в галузі збереження здоров'я. Блок освітніх компонентів вільного вибору студента в межах спеціальності: опанування основ етнічних систем здоров'язбереження є передумовою до успішного опанування профільними дисциплінами, які передбачають застосування теоретичних знань на практиці, зокрема - у контексті аналізу навчально-тренувального процесу, планування педагогічного експерименту, а також підготовки кваліфікаційної роботи.

Курс «Формування здоров'я на основі етнічних традицій» є важливим для розуміння еволюції фізичної культури, що дає змогу краще орієнтуватися в сучасних тенденціях і підходах до фізичного виховання. Він сприяє формуванню системного мислення у майбутніх фахівців, дозволяючи їм бачити зв'язок між історичними подіями та сучасною практикою. Досліджує розвиток фізичної культури та спорту від давніх часів до сучасності, охоплюючи ключові історичні події, етапи розвитку фізичної культури, а також вплив різних культур і суспільств на формування сучасних підходів до фізичного виховання.

Курс відповідає вимогам ринку праці, що потребує фахівців із глибоким розумінням історичних передумов розвитку фізичної культури. Знання історії дозволяє адаптувати традиційні методи до сучасних потреб, що є цінним для роботи у сфері фізичного виховання та спорту. Без знання історії фізичної культури неможливо повноцінно зрозуміти і впроваджувати сучасні методики фізичного виховання. Це знання забезпечує контекст для аналізу та застосування найкращих практик минулого, дозволяючи уникати помилок і адаптувати перевірені часом методи до нових умов.

Курс «Формування здоров'я на основі етнічних традицій» є обов'язковим компонентом освітньої програми та входить до циклу загальної підготовки. Дисципліна забезпечує студентів історичними знаннями, що є основою для розуміння сучасних тенденцій і методик у фізичному вихованні. Вона сприяє формуванню критичного мислення, умінню аналізувати та порівнювати історичні і сучасні підходи. Навчання за курсом «Формування здоров'я на основі етнічних традицій» не передбачає використання спеціальних інструментів, обладнання або програмного забезпечення. Проте, можуть бути використані мультимедійні ресурси та історичні документи для глибшого розуміння матеріалу.



## 2. Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Статус дисципліни	<b>Обов'язкова</b>	
Семестр	2-й	2-й
Кількість кредитів ECTS	4	
Кількість годин	120	
Лекційні заняття	12 год.	4 год.
Практичні заняття	24 год.	8 год.
Самостійна робота	84 год.	108 год.
Консультації	Очні консультації за попередньою домовленістю в робочі дні	
Вид підсумкового семестрового контролю:	<b>екзамен</b>	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	<a href="https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=15516">https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=15516</a>	



### 3. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Результати навчання та компетентності	Методи навчання / форми і методи оцінювання
<b>Програмні компетентності</b>	
<p><b>ЗК1.</b> Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.</p> <p><b>ЗК3.</b> Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.</p> <p><b>ЗК5.</b> Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p><b>ЗК7.</b> Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.</p>	<p>Лекційні заняття , практичні заняття , самостійна творча робота, індивідуальна робота, інтерактивні вправи, рольові ігри, тестування, контрольні роботи, опитування, вікторини.</p> <p>Індуктивний метод, дедуктивний метод, репродуктивний метод, метод проблемного аналізу викладу, частково-пошуковий (евристичний) метод, дослідницький (проблемний) метод, самостійна робота, навчальна дискусія, метод усного контролю, метод письмового контролю, метод тестового контролю, метод самоконтролю.</p> <p>Поточні контрольні заходи : виконання завдань до лекційних занять , виконання завдань до лабораторних занять , тестування.</p>
<b>Спеціальні (фахові) компетентності</b>	
<p><b>СК1.</b> Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.</p> <p><b>СК5.</b> Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.</p> <p><b>СК6.</b> Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p><b>СК10.</b> Здатність використовувати нетрадиційні засоби у фізичній культурі і спорті.</p> <p><b>СК11.</b> Здатність впроваджувати сучасні здоров'язберезувальні технології із застосуванням регіональних і національних традицій у фізичному вихованні різних верств населення.</p>	<p>Лекційні заняття , практичні заняття , самостійна творча робота, індивідуальна робота, інтерактивні вправи, рольові ігри, тестування, контрольні роботи, опитування, вікторини.</p> <p>Індуктивний метод, дедуктивний метод, репродуктивний метод, метод проблемного аналізу викладу, частково-пошуковий (евристичний) метод, дослідницький (проблемний) метод, самостійна робота, навчальна дискусія, метод усного контролю, метод письмового контролю, метод тестового контролю, метод самоконтролю.</p> <p>Поточні контрольні заходи : виконання завдань до лекційних занять , виконання завдань до лабораторних занять , тестування.</p>
<b>Програмні результати навчання</b>	
<p><b>РН4.</b> Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і</p>	<p><b>Наочні методи</b> (схеми , моделі). Використання інформаційно-комунікаційних технологій.</p> <p><b>Словесні методи</b> (презентації, пояснення, робота з підручниками.</p>



<p>нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.</p> <p>РН9. Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти.</p> <p>РН10. Застосовувати нетрадиційні засоби у фізичному вихованні різних верств населення.</p> <p>РН11. Застосовувати сучасні методи оздоровлення та збереження здоров'я, з урахуванням регіональних особливостей та національних традицій Запорізького краю.</p>	<p><b>Практичні методи</b> (творчі завдання, кейси розробка проєктів).</p> <p><b>Логічні методи</b> (індуктивні, дедуктивні, створення проблемної ситуації).</p> <p><b>Метод формування пізнавального інтересу</b> (навчальна дискусія, створення цікавих ситуацій, кейсів).</p> <p><b>Методи контролю і самоконтролю</b> (усний, письмовий, програмований, практичний).</p> <p><b>Контрольні заходи:</b> теоретичне та практичне тестування за змістовим модулем.</p>
---	--

#### 4. Зміст навчальної дисципліни

##### Змістовий модуль 1. Теоретичні основи формування здоров'я людини

Поняття «здоров'я» людини, як основна дефеніція здоров'язбереження людини. Здоровий спосіб життя, його компоненти. Фізична культура і спорт, як середовище здорового способу життя. Семифакторна система здоров'я людини. Фізичне здоров'я. Фізіологічне здоров'я. Психічний фактор здоров'я. Енергетичне здоров'я. Духовне здоров'я. Соціальне здоров'я. Родове здоров'я. Загальна концепція здоров'я людини. Менталітет здорової людини. Рухова активність. Дихання. Водний баланс. Раціональне харчування. Очищення організму. Захист організму від негативного впливу середовища.

##### Змістовий модуль 2. Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення.

Етнічні традиції формування здоров'я в аспекті семифакторної системи здоров'я людини. Традиції збереження здоров'я народів Східної Європи, минуле і сучасність. Здоров'язбережувальні традиції народів Західної Європи. Збереження здоров'я в країнах Скандинавії. Традиції збереження здоров'я народів Північної і Південної Америки. Збереження здоров'я людини в країнах Африки. Збереження здоров'я народів Азії. Традиції Китаю, Індії, Тибету. Традиції збереження здоров'я людини Японії. Основні принципи формування здоров'я людини в етнічних традиціях народів світу.

##### Змістовий модуль 3. Етнічні традиції формування здоров'я людини в Україні.

Традиції збереження здоров'я давніх народів України: трипільля, скіфи, сармати. Традиції збереження здоров'я в Київській Русі. Формування здоров'я людини в традиціях запорозького козацтва, як історико-культурна спадщина українського народу. Козацьке здоров'я. Розпорядок дня запорозького козака. Характерництво запорозького козацтва, як інституція формування і збереження здоров'я і всебічного розвитку людини. Етнічні традиції збереження здоров'я народів Прикарпаття, Карпат, Закарпаття. Формування і збереження здоров'я людини етносів в Україні: татари, євреї, болгары, роми та ін.

**Змістовий модуль 4.** Методика впровадження етнічних традицій формування здоров'я людини в освітнє середовище в сучасних умовах.

Запорізький національний університет  
Силабус навчальної дисципліни  
**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я НА ОСНОВІ ЕТНІЧНИХ ТРАДИЦІЙ**



Формування і збереження здоров'я людини на основі етнічних традицій як педагогічна проблема. Впровадження етнічних традицій формування здоров'я в освітньому середовищі як аспект виховання молоді в умовах глобалізації та втрати культурної ідентичності. Методика впровадження етнічних традицій формування здоров'я людини в освітнє середовище. Принципи впровадження. Аналіз та відбір етнічних традицій, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я. Фізичні вправи, системи харчування, народні лікувальні практики, звичаї та обряди, що підтримують здоровий спосіб життя та їх адаптація в освітній процес. Практичні методи формування та збереження здоров'я на основі етнічних традицій. Система психофізичних вправ «Дев'ять сил». Система формування та підтримки здоров'я людини «Характер». Дихальні вправи. Народні ігри та обряди для формування і збереження здоров'я людини.

### 5. Темі лекційних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
1	Тема 1. Теоретичні основи формування здоров'я людини	2	2	<i>щотижня</i>
2	Тема 2. Етнічні традиції формування здоров'я в аспекті семифакторної системи здоров'я людини.	2	-	<i>щотижня</i>
	Тема 3. Етнічні традиції формування здоров'я людини народів світу.	2	-	<i>щотижня</i>
3	Тема 4. Етнічні традиції формування здоров'я людини в Україні.	2	2	<i>щотижня</i>
4	Тема 5. Формування і збереження здоров'я людини на основі етнічних традицій як педагогічна проблема.	2	-	<i>щотижня</i>
	Тема 6. Методика впровадження етнічних традицій формування здоров'я людини в освітнє середовище	2	-	<i>щотижня</i>
Разом		12	4	

### 6. Темі практичних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
1	Тема 1. Здоровий спосіб життя, його компоненти	4	2	<i>щотижня</i>
2	Тема 2. Семифакторна система здоров'я людини.	4	2	<i>щотижня</i>
	Тема 3. Традиції збереження здоров'я народів Східної Європи, минуле і сучасність.	4	-	<i>щотижня</i>
3	Тема 4. Основні принципи формування здоров'я людини в етнічних традиціях народів світу.	4	2	<i>щотижня</i>
4	Тема 5. Фізичні вправи, системи харчування, народні лікувальні практики, звичаї та обряди, що підтримують здоровий спосіб життя та їх адаптація в освітній процес.	4	-	<i>щотижня</i>
	Тема 6. Практичні методи формування та збереження здоров'я на основі етнічних традицій.	4	2	<i>щотижня</i>
Разом		24	8	



### 7. Самостійна робота

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
1	Тема 1. Фізична культура і спорт, як середовище здорового способу життя.	12	18	<i>щотижня</i>
2	Тема 2. Етнічні традиції формування здоров'я в аспекті семифакторної системи здоров'я людини.	16	18	<i>щотижня</i>
	Тема 3. Формування здоров'я людини в традиціях запорозького козацтва, як історико-культурна спадщина українського народу.	12	18	<i>щотижня</i>
3	Тема 4. Характерництво запорозького козацтва, як інституція формування і збереження здоров'я і всебічного розвитку людини.	14	18	<i>щотижня</i>
4	Тема 5. Етнічні традиції збереження здоров'я народів Прикарпаття, Карпат, Закарпаття.	12	18	<i>щотижня</i>
	Тема 6. Народні ігри та обряди для формування і збереження здоров'я людини.	16	18	<i>щотижня</i>
Разом		82	108	

### 8. Види і зміст поточних контрольних заходів

*Мінімальна кількість балів, яку необхідно набрати здобувачу для допуску до підсумкового контролю складає 35 балів*

Змістовий модуль	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу	Критерії оцінювання та термін виконання	Усього балів
<b>Поточний контроль (max 60 бал)</b>				
Змістовий модуль 1	Тестові завдання	Підсумковий контроль в системі Moodle <a href="https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=479166">https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=479166</a>	Правильна відповідь на одне запитання – 1 бал Кінець першого модуля	10
	Завдання зі самостійної роботи	Самостійна робота	Виконання одного завдання – 4 бали До завершення першого модуля	20
Змістовий модуль 2	Тестові завдання	Підсумковий контроль в системі Moodle <a href="https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=479177">https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=479177</a>	Правильна відповідь на одне запитання – 1 бал Кінець першого модуля	10
	Завдання зі самостійної роботи	Самостійна робота	Виконання одного завдання – 4 бали До завершення першого модуля	20



### 9. Підсумковий семестровий контроль

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу	Критерії оцінювання	Усього балів
1	2	3	4	5
<b>Екзамен</b>	Теоретичне завдання	<p style="text-align: center;">Перелік питань до екзамену</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Що таке етнічні традиції здоров'я і яке їхнє місце в сучасній системі охорони здоров'я?</li> <li>2. Які основні компоненти здоров'я виділяють в різних етнічних культурах?</li> <li>3. Які історичні фактори вплинули на формування традиційних методів збереження здоров'я?</li> <li>4. Порівняйте підходи до здоров'я в різних етнічних групах (наприклад, українців, козаків, японців).</li> <li>5. Які філософські основи лежать в основі традиційних уявлень про здоров'я?</li> <li>6. Яку роль відігравали релігійні вірування у формуванні систем здоров'я в різних культурах?</li> <li>7. Опишіть основні принципи традиційної української медицини.</li> <li>8. Які рослини та продукти використовувалися в народній медицині для лікування різних захворювань?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повнота та правильність відповіді – 12 балів</li> </ol> <p>Повне розкриття питання (8 балів):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- відповідь охоплює всі ключові аспекти питання</li> <li>- відповідь є логічною, послідовною та ґрунтовною.</li> </ul> <p>Точність використаних понять та термінів (4 бали):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- використані коректні терміни, поняття та визначення</li> <li>- є посилання на відповідні нормативні або методичні документи (де це необхідно).</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Глибина аналізу та критичне мислення – 4 бали</li> </ol> <p>Аналіз і пояснення (2 бали):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- відповідь містить обґрунтування запропонованих рішень або дій</li> </ul>	20

Запорізький національний університет  
Силабус навчальної дисципліни  
**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я НА ОСНОВІ ЕТНІЧНИХ ТРАДИЦІЙ**



		<p>9. Які фізичні вправи та процедури були характерні для традиційного способу життя?</p> <p>10. Яку роль відігравала лазня в системі здоров'я наших предків?</p> <p>11. Опишіть традиційні методи загартування.</p> <p>12. Які харчові звички сприяли здоров'ю в різних культурах?</p> <p>13. Які психологічні практики використовувалися для збереження душевного здоров'я?</p> <p>14. Які сучасні дослідження підтверджують ефективність традиційних методів здоров'я?</p> <p>15. Як поєднати традиційну медицину з сучасною?</p> <p>16. Які переваги та недоліки традиційних методів лікування?</p> <p>17. Які етичні аспекти пов'язані з використанням традиційних методів?</p> <p>18. Як можна популяризувати традиційні знання про здоров'я серед молодого покоління?</p> <p>19. Які бар'єри перешкоджають широкому використанню традиційних методів?</p> <p>20. Розробіть програму загартовування на основі традиційних методів.</p> <p>21. Складіть меню здорового харчування, засноване на принципах традиційної кухні.</p> <p>22. Опишіть комплекс фізичних вправ, натхненний традиційними танцями або іграми.</p> <p>23. Розробіть програму оздоровлення для людей похилого віку, використовуючи елементи традиційної медицини.</p> <p>24. Як можна використовувати знання про традиційну медицину для профілактики захворювань?</p> <p>25. Який вплив мала екологічна обстановка на формування традиційних методів здоров'я?</p> <p>26. Як змінилися уявлення про здоров'я з розвитком цивілізації?</p> <p>27. Яку роль відігравала сім'я в передачі знань про здоров'я з покоління в покоління?</p> <p>28. Як традиційні уявлення про здоров'я впливають на сучасну культуру?</p> <p>29. Які культурні особливості впливають на сприйняття традиційних методів здоров'я?</p> <p>30. Як змінюється роль традиційної медицини в умовах глобалізації?</p> <p>31. Які нові загрози для здоров'я виникають в сучасному світі і як з ними боротися за допомогою традиційних методів?</p> <p>32. Які законодавчі та соціальні</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вказано можливі наслідки або альтернативні підходи до вирішення проблеми.</li> </ul> <p>Критичне мислення (2 бали):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- відповідь містить власні міркування щодо розглянутого питання</li> <li>- наведені приклади з практичного досвіду або уявні ситуації.</li> </ul> <p>3. Чіткість та структурованість відповіді – 2 бали</p> <p>Наявність логічної структури (1 бал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- відповідь має вступ, основну частину та висновок.</li> </ul> <p>Послідовність викладення матеріалу (1 бал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- питання викладено зрозуміло, без зайвих повторів та плутанини.</li> </ul> <p>4. Представлення відповіді – 2 бали</p> <p>Акуратність викладення (1 бал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- відповідь викладена чітко, без граматичних і стилістичних помилок.</li> </ul> <p>Дотримання регламенту (1 бал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- відповідь надана у встановлений час, без перевищення обсягу.</li> </ul> <p><b>Підсумковий контроль в системі MOODLE:</b>  <a href="https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=479178">https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=479178</a></p>	
--	--	--	--	--

Запорізький національний університет  
Силабус навчальної дисципліни  
**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я НА ОСНОВІ ЕТНІЧНИХ ТРАДИЦІЙ**



		<p>перешкоди існують для розвитку традиційної медицини?</p> <p>33. Як можна інтегрувати традиційні знання про здоров'я в систему освіти?</p> <p>34. Які перспективи розвитку традиційної</p>		
--	--	--	--	--

Запорізький національний університет  
Силабус навчальної дисципліни  
**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я НА ОСНОВІ ЕТНІЧНИХ ТРАДИЦІЙ**



		<p>медицини в Україні? 35. Порівняйте традиційні українські уявлення про здоров'я з уявленнями інших народів. 36. Які риси характеру формувалися завдяки традиційним методам виховання? 37. Як традиційні знання про здоров'я можуть допомогти в подоланні стресу і покращенні якості життя? 38. Яку роль відіграють народні прикмети і повір'я в системі здоров'я? 39. Як можна використовувати традиційні знання про здоров'я для створення нових продуктів і послуг? 40. Які етичні дилеми виникають при використанні традиційних методів лікування?</p>		
	<p>Практичне завдання</p>	<p>Підготувати доповідь на одну із обраних тем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Українські традиції здоров'я: Козацьке гартування, народна медицина, обряди та звичаї, пов'язані зі здоров'ям.</li> <li>2. Японське мистецтво здоров'я: Ікебана як терапія, принципи харчування в японській культурі, традиційні фізичні практики (айкідо, йога).</li> <li>3. Аюрведа: індуїстська система оздоровлення: Основні принципи, дієта, аюрведичні масажі, трави та спеції.</li> <li>4. Традиційна китайська медицина: Акупунктура, фітотерапія, тайцзицюань, цигун.</li> <li>5. Шаманські практики: Роль шаманів у збереженні здоров'я, використання рослинних препаратів і ритуалів.</li> <li>6. Харчування за народними календарями: Сезонні продукти, пісні страви, обрядова їжа.</li> <li>7. Традиційні лазні світу: Російська лазня, фінська сауна, турецький хамам, їхній вплив на здоров'я.</li> <li>8. Лікувальні властивості рослин в народній медицині: Трави, коріння, ягоди та їхнє застосування.</li> <li>9. Традиційні фізичні вправи: Йога, тайцзицюань, народні танці та їхній вплив на здоров'я.</li> <li>10. Роль сну в різних культурах: Ритуали перед сном, сонники, значення снів.</li> <li>11. Теми, пов'язані з сучасними аспектами:</li> <li>12. Інтеграція традиційної медицини в сучасну: Поєднання народних методів з науковою медициною.</li> <li>13. Традиції здоров'я в сучасній родині: Передача знань від покоління до покоління.</li> <li>14. Екосела та громади, що дотримуються традиційних принципів здоров'я.</li> <li>15. Традиційні знання про здоров'я в контексті сталого розвитку.</li> </ol>	<p>1. Змістовність доповіді – 8 балів Повнота розкриття теми (5 балів):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- доповідь охоплює всі ключові аспекти обраної теми</li> <li>- включені актуальні дані, приклади та статистика. Логічність викладу (3 бали):</li> <li>- матеріал викладений послідовно, з логічними переходами між розділами</li> <li>- висновки базуються на представлених даних.</li> </ul> <p>2. Структура доповіді – 4 бали Наявність чіткої структури (2 бали):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- доповідь має вступ, основну частину та висновки</li> <li>- кожна частина чітко визначена та логічно пов'язана з іншими.</li> </ul> <p>Оформлення та візуальна підтримка (2 бали):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- використані схеми, таблиці, ілюстрації або слайди (у разі мультимедійної презентації)</li> <li>- оформлення відповідає вимогам (заголовки, списки, шрифти тощо).</li> </ul> <p>3. Ораторська майстерність – 4 бали Чіткість і зрозумілість викладу матеріалу (2 бали):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- доповідь подається впевнено, без зайвих пауз і повторів</li> <li>- використовується зрозуміла мова, без надмірної</li> </ul>	<p>20</p>

Запорізький національний університет  
Силабус навчальної дисципліни  
**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я НА ОСНОВІ ЕТНІЧНИХ ТРАДИЦІЙ**



		<p>16. Роль культури в формуванні здорового способу життя.</p>	<p>складності. Уміння зацікавити аудиторію (2 бали)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оратор використовує приклади, питання до аудиторії або цікаві факти для підтримання уваги</li> <li>- застосовуються невербальні засоби комунікації (жести, міміка, контакт із аудиторією).</li> </ul> <p>4. Робота з джерелами – 2 бали</p>	
--	--	--	--	--

		<p>17. Теми, що вимагають порівняльного аналізу: 18. Порівняння традиційних систем здоров'я різних народів. 19. Схожість і відмінності між народною медициною та сучасною фармакологією. 20. Вплив урбанізації на традиційні практики здоров'я. 21. Традиційні знання про здоров'я в контексті сучасних епідемій (COVID-19). 22. Роль традиційних знань у профілактиці захворювань.</p>	<p>Використання достовірних джерел інформації (1 бал)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- використані джерела наукової літератури, статті або інші авторитетні матеріали.</li> </ul> <p>Посилання на джерела (1 бал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- у тексті доповіді та/або на слайдах є посилання на джерела.</li> </ul> <p>5. Відповіді на запитання – 2 бали Компетентність у відповідях (2 бали):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оратор упевнено відповідає на запитання аудиторії</li> </ul>	
--	--	---	--	--

Запорізький національний університет  
Силабус навчальної дисципліни  
**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я НА ОСНОВІ ЕТНІЧНИХ ТРАДИЦІЙ**



			- відповіді є обґрунтованими, зрозумілими та точними. <b>Підсумковий контроль в системі MOODLE:</b> <a href="https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=479178">https://moodle.znu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=479178</a>	
Усього балів				<b>40</b>

Визнання результатів навчання (умінь, компетентностей) у неформальній та/або інформальній освіті поширюється на обов'язкові та вибіркові дисципліни освітньої програми за умов наявності сертифікату (свідоцтва, програми тощо) про проходження онлайн-курсу, тренінгу, вебінару, курсу підвищення кваліфікації та ін. з тематики (однієї з тем, змістового модуля) навчальної дисципліни відповідно до Положення Запорізького національного університету про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти від 29.06.2022 р. (<https://surl.li/hignar>)

Дотичність тематики, відповідність досягнутих результатів навчання визначається викладачем. На основі цього може бути зараховано до 14 годин. Документи, що підтверджують участь здобувача у відповідних заходах, мають бути подані викладачу до початку сесії.

**Шкала оцінювання ЗНУ: національна та ECTS**

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		



## 10. Рекомендована література

### Основна:

1. Бойчук Ю.Д. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
2. Притула О.Л., Конох А.П. Енергетичне здоров'я людини. Спас. Запоріжжя: Просвіта, 2023. 134 с.
3. Притула О.Л. Система психофізичних вправ «Дев'ять сил» : посібник з підтримки фізіологічного здоров'я людини. Запоріжжя : СТАТУС, 2017. 56 с.
4. Притула О.Л. Спортзал в кишені. Система психофізичних вправ на самосупротив «Характер»: посібник з підтримки фізичного здоров'я людини. Запоріжжя: Просвіта, 2020. 100 с.
5. Притула, О. Л. Дихання життя. Спас: методика для сучасної людини : навчальний посібник. Запоріжжя: Просвіта, 2024. 86 с.
6. Дзяк Г.В., Перцева Т.О., Васильєва Т.Л., Хомазюк Т.А. Витоки і традиції мистецтва лікування в пазлах всесвітньої історії: від давнини до середньовіччя. Дніпро: Герда, 2022. 192 с.
7. Притула О. Л. Спас – звичай козацьких родів. Духовно-філософські основи Спасу. Запоріжжя: СТАТУС, 2017. 136 с.
8. Притула О.Л., Конох А.П., Рябека О.Г., Рижов К.А., Щербаков С.К. Спас – бойова культура українського народу : науково- методична збірка. Запоріжжя : АА Тандем, 2024. 116 стор.
9. Піддубний С.В. Великий код України-Русі. Київ. ФОП Стебляк, 2020. 544 с.

### Додаткова:

1. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання. Київ: Перша друкарня, 2019. 912 с.
2. Середюк О.М. Енциклопедія козацтва. Лицарі Сонця. – Київ: ФОП Стебляк, 2019. 488с.
3. Притула О.Л. , Конох О.Є., Маковецька Н.В., Конох А.А. Характерництво запорозького козацтва як елемент сакрального туризму запорозького краю. Вісник науки та освіти, 2023. No 9 (15). С. 648 – 656.



4. Історія фізичної культури і спорту народів Європи : збірник тез доповідей III Міжнародного наукового конгресу істориків фізичної культури (10–12 вересня 2019 р.). Луцьк, 2019. 75 с.
5. Приступа Є. Н. Народна фізична культура українців . Львів :УСА, 2019. 254 с.
6. Деделюк Н. А., Цьось А. В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі : монографія. Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2020. 192 с
7. Скляренко В. М. Українські традиції і звичаї: українська етнографія, народні вірування, традиції, звичаї, обрядовий календар, свята, обереги. Харків : Фоліо, 2022. 318 с.
8. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців : монографія. Луцьк : Надстир'я, 2017. 376 с.
9. Anderson F. Francis Bacon. His career a. his Thought. N. Y.: Univ. of Southern California press, 1962.
10. Anderson F. The Philosophy of Francis Bacon. Chicago: the Univ. of Chicago press, 1948.
11. Briggs J. Francis Bacon a. the Rhetoric of Nature. Cambridge (Mass.)-L.: Harvard Univ. press, 1989. 8.

### Інформаційні ресурси:

1. Загальна теорія здоров'я URL: <https://zdorovya.stu.cn.ua/wp-content/uploads/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0-%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%E2%80%99%D1%8F.pdf> (дата звернення: 11.04. 2024).
2. Конституція Всесвітньої організації охорони здоров'я. World Healthy Organzation. URL: <https://www.who.int/about/governance/constitution>
3. Козацький бойовий звичай «Спас». Запорізький обласний центр культури і мистецтв. URL: <http://zomc.org.ua/nematerialna-kulturna-spadhina/perelik-elementiv-nks/item/1719-kozatskyi-boiovyi-zvychai-spas-nevidiemna-chastyna-nematerialnoi-kulturnoi-spadshchyny-zaporozkoho-kozatstva> (дата звернення: 13.04. 2024).
4. Чакри. Yoga in daily life. URL: <https://www.yogaindailylife.org.ua/the-system/chakras/52-chakras> (дата звернення: 11.04. 2024).
5. Як уберегтися від псування і пристриту, методи позбавлення. Ukr.Media. Офіц. URL: <https://ukr.media/esoterics/380216/> (дата звернення: 13.04. 2024).
6. Народна медицина і здоров'я. URL: <https://spadok.org.ua/zilnytstvo/blog> (дата звернення: 13.04. 2024).
7. Курс лекцій з фізичного виховання навчальні

Запорізький національний університет  
Силабус навчальної дисципліни  
**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я НА ОСНОВІ ЕТНІЧНИХ ТРАДИЦІЙ**



матеріали онлайн. URL:

[https://pidru4niki.com/92416/pedagogika/kurs\\_lektsiy\\_z\\_fizichnogo\\_vihovannya](https://pidru4niki.com/92416/pedagogika/kurs_lektsiy_z_fizichnogo_vihovannya)

(дата звернення: 11.04. 2024).



## 11. Регуляції і політики курсу

### Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Фахово-професійний характер курсу передбачає обов'язкове відвідування лекційних і практичних занять. Студенти, які за певних обставин не можуть відвідувати лекційні і практичні заняття регулярно, мусять узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять. Окремі пропущені заняття мають бути відпрацьовані протягом поточного змістового модулю. В окремих випадках дозволяється письмове відпрацювання шляхом виконання індивідуального письмового завдання. Студенти, які станом на початок заліково-екзаменаційної сесії мають понад 70% невідпрацьованих пропущених занять, до відпрацювання не допускаються. За умови систематичних пропусків може бути застосована процедура повторного вивчення дисципліни (див. посилання на Положення у додатку до силабусу).

### Політика академічної доброчесності

Кожний студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Письмові завдання з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це *плагіат*. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути правильно процитовані з посиланням на автора! Якщо ви не впевнені, що таке плагіат, фабрикація, фальсифікація, порадьтеся з викладачем. До студентів, у роботах яких буде виявлено списування, плагіат чи інші прояви недоброчесної поведінки можуть бути застосовані різні дисциплінарні заходи (див. посилання на Кодекс академічної доброчесності ЗНУ в додатку до силабусу).

Роботи, у яких виявлено ознаки плагіату, до розгляду не приймаються і відхиляються без права перескладання. Якщо ви не впевнені, чи підпадають зроблені вами запозичення під визначення плагіату, будь ласка, проконсультуйтеся з викладачем.

Висока академічна культура та європейські стандарти якості освіти, яких дотримуються у ЗНУ, вимагають від дослідників відповідального ставлення до вибору джерел. Посилання на такі ресурси, як Wikipedia, бази даних рефератів та письмових робіт (Studopedia.org та подібні) є неприпустимим. Рекомендовані бази даних для пошуку джерел:

Електронні ресурси Національної бібліотеки ім. Вернадського: <http://www.nbu.gov.ua>

### Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Будь ласка, вимкніть на беззвучний режим свої мобільні телефони та не користуйтеся ними під час занять. Мобільні телефони відволікають викладача та ваших колег. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо. Електронні пристрої можна використовувати лише за умови виробничої необхідності в них (за погодженням з викладачем).

### Комунікація

Базовою платформою для комунікації викладача зі студентами є Moodle.

Важливі повідомлення загального характеру регулярно розміщуються на сторінці курсу. Для персональних запитів використовується сервіс приватних повідомлень. Відповіді на запити студентів подаються викладачем впродовж трьох робочих днів. Для оперативного отримання повідомлень про оцінки та нову інформацію, розміщену на сторінці курсу у Moodle, будь ласка, переконайтеся, що адреса електронної пошти, зазначена у вашому профайлі на Moodle, є актуальною, та регулярно перевіряйте папку «Спам».

Очікується, що студенти перевірятимуть свою електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle та реагуватимуть своєчасно. Всі робочі оголошення можуть надсилатися через старосту, на електронну пошту та розміщуватимуться в Moodle. Будь ласка, перевіряйте повідомлення вчасно.

Запорізький національний університет  
Силабус навчальної дисципліни  
**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я НА ОСНОВІ ЕТНІЧНИХ ТРАДИЦІЙ**



ДОДАТОК ДО СИЛАБУСУ ЗНУ – 2024-2025 рр.

**ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2024-2025 н. р.** доступний за  
адресою: <https://tinyurl.com/yckze4jd>.

**АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ.** Студенти і викладачі Запорізького національного університету несуть персональну відповідальність за дотримання принципів академічної доброчесності, затверджених **Кодексом академічної доброчесності ЗНУ**: <https://tinyurl.com/ya6yk4ad>. Декларація академічної доброчесності здобувача вищої освіти (додається в обов'язковому порядку до письмових кваліфікаційних робіт, виконаних здобувачем, та засвідчується особистим підписом): <https://tinyurl.com/y6wzzlu3>.

**НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ.** Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9tve4lk>.

**ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ.** Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9pkmmp5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ycds57la>.

**НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА.** Порядок зарахування результатів навчання, підтверджених сертифікатами, свідоцтвами, іншими документами, здобутими поза основним місцем навчання, регулюється Положенням про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті: <https://tinyurl.com/y8gbt4xs>.

**ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ.** Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/57wha734>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yd6bq6p9>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА.** Телефон довіри практичного психолога **Марти Ірини Вадимівни** (061) 228-15-84, (099) 253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

### **УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ**

Запорізького національного університету: **Банах Віктор Аркадійович**

Електронна адреса: [v\\_banakh@znu.edu.ua](mailto:v_banakh@znu.edu.ua)

Гаряча лінія: Тел. (061) 227-12-76

**РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ.** Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь

Запорізький національний університет  
Силабус навчальної дисципліни  
**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я НА ОСНОВІ ЕТНІЧНИХ ТРАДИЦІЙ**



ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

**РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ.**

**Наукова бібліотека:** <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок-п`ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

**СИСТЕМА ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE):**

<https://moodle.znu.edu.ua>

Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресою: [moodle.znu@znu.edu.ua](mailto:moodle.znu@znu.edu.ua).

У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу. Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

**ЦЕНТР ІНТЕНСИВНОГО ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ:**

<http://sites.znu.edu.ua/child-advance/>

**ЦЕНТР НІМЕЦЬКОЇ МОВИ, ПАРТНЕР ГЕТЕ-ІНСТИТУТУ:**

<https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocznu/nim>

**ШКОЛА КОНФУЦІЯ (ВИВЧЕННЯ КИТАЙСЬКОЇ МОВИ):** <http://sites.znu.edu.ua/confucius>