

Національні методи фізичної культури як превентивна система оздоровлення населення

Товстоп'ятко Федір Федорович¹, Притула Олександр Леонтійович²

Опубліковано	Секція	УДК
30.06.2024	Фізична культура і спорт	796.015:796.012.1

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17618918>

Анотація. Система народних знань – важлива складова традиційно-побутової культури українців. В її основу покладено органічне поєднання раціональних та ірраціональних відомостей з різних галузей знань, набутих протягом тисячолітнього історичного розвитку нації. Система обіймає народну медицину, ветеринарію, народний календар і метрологію, народну астрономію та методологію, народні професійно-виробничі знання ін. Стаття присвячена комплексному дослідженню національних методів фізичної культури як цілісної превентивної системи оздоровлення населення, що сформувалася впродовж тисячоліть та збереглася у народному середовищі. **Метою дослідження** є систематизація теоретико-методичних положень народної фізичної культури, визначення її структурних компонентів та обґрунтування можливостей впровадження традиційних засобів у сучасні здоров'язбережувальні практики. **Матеріали та методи дослідження.** Для досягнення мети було опрацьовано джерела з етнопедагогіки, народної медицини, методики рухливих ігор, а також історичні та етнографічні дані, що відображають багатівіковий досвід українського народу, а також застосовано комплекс методів: історико-педагогічний аналіз, систематизація й узагальнення наукових джерел, порівняльно-історичний метод, контент-аналіз народних традицій та педагогічного фольклору. **Результати дослідження.** Встановлено, що національна фізична культура ґрунтується на поєднанні раціональних і традиційних знань про гармонійний розвиток людини, які проявляються у народних рухливих іграх, трудовому вихованні, елементах народної медицини та духовно-ціннісних практиках. Доведено, що система народних ігор і звичаєвих фізичних вправ сприяє фізичному, психічному, моральному та соціальному розвитку дітей і молоді, забезпечуючи зміцнення здоров'я, формування національної ідентичності, розвиток комунікативних умінь і виховання моральних якостей. Показано, що традиційні сезони української культури – зимові, весняні, літні та осінні ігри й обряди – виконують важливу оздоровчу та соціалізуючу функцію, забезпечують емоційну стійкість, зміцнюють громаду та підтримують передачу культурної спадщини.

¹ кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет, вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна orcid.org/0000-0002-4708-5916 tovstopatkofedor@gmail.com

² кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, вул. Шевченка, 57, Івано-Франківськ, Україна, <https://orcid.org/0000-0001-8800-8207> prityla1970@ukr.net

Ключові слова: народні методи оздоровлення, етнопедагогіка, народні рухливі ігри, фізичне здоров'я, духовність.

National Methods of Physical Culture as a Preventive System for Public Health Improvement

Abstract. The system of folk knowledge is an important component of the traditional everyday culture of Ukrainians. It is based on the organic combination of rational and irrational information from various fields of knowledge accumulated throughout the millennia-long historical development of the nation. This system encompasses folk medicine, veterinary practices, the folk calendar and metrology, folk astronomy and methodology, and traditional professional-production knowledge, among others. The article is devoted to a comprehensive study of national methods of physical culture as a holistic preventive system of public health improvement, which has been formed over thousands of years and preserved within the folk environment. **The aim of the research is to** systematize the theoretical and methodological foundations of folk physical culture, determine its structural components, and substantiate the possibilities of integrating traditional practices into modern health-preserving technologies. **Materials and Methods.** To achieve this aim, sources on ethnopedagogy, folk medicine, methods of traditional movement games, as well as historical and ethnographic data reflecting the centuries-long experience of the Ukrainian people were examined. A set of research methods was applied: historical-pedagogical analysis, systematization and generalization of scientific sources, comparative-historical method, and content analysis of folk traditions and pedagogical folklore. **Results.** It has been established that national physical culture is based on the integration of rational and traditional knowledge about the harmonious development of a person, which manifests itself in folk movement games, labour upbringing, elements of folk medicine, and spiritual-value practices. It has been proven that the system of folk games and customary physical exercises contributes to the physical, psychological, moral, and social development of children and youth, ensuring improvements in health, the formation of national identity, the development of communication skills, and the cultivation of moral qualities. The study shows that traditional Ukrainian seasonal practices—winter, spring, summer, and autumn games and rituals – perform important health-improving and socializing functions, provide emotional resilience, strengthen community bonds, and support the transmission of cultural heritage.

Keywords: folk healing methods, ethnopedagogy, folk movement games, physical health, spirituality.

Вступ

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасний стан здоров'я населення України засвідчує поглиблення низки соціально-біологічних проблем, пов'язаних із зростанням рівня хронічних захворювань, зниженням фізичної активності та погіршенням адаптаційних можливостей різних вікових груп. За таких умов особливої уваги потребує пошук дієвих превентивних засобів оздоровлення, що охоплюють не лише фізичний, а й духовний та соціальний компоненти розвитку особистості. Одним із таких засобів виступає національна фізична культура, яка в українській традиції постає цілісною системою народних знань, умінь і практик, спрямованих на профілактику захворювань, зміцнення фізичного й духовного здоров'я, формування працелюбності та гармонійного розвитку людини.

Актуальність дослідження. В умовах глобалізації та стандартизації освітнього й оздоровчого простору особливої уваги набуває проблема збереження, переосмислення і наукового обґрунтування національних традицій фізичного виховання. Раціональні елементи народного досвіду часто витісняються сучасними методиками, хоча численні

дослідження доводять їхню ефективність у підтриманні соматичного та психоемоційного здоров'я, вихованні морально-вольових якостей, розвитку креативності та соціальної взаємодії дітей і молоді. Національна фізична культура як превентивна система оздоровлення є унікальним феноменом, що поєднує народну медицину, етнопедагогіку, рухливі ігри, традиційні форми праці та елементи духовної культури, однак її потенціал у сучасній практиці фізичного виховання використовується фрагментарно. Тому постає потреба у ґрунтовному теоретичному аналізі й систематизації цих знань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукове осмислення народних засобів фізичного виховання та оздоровлення відображене у працях низки українських учених. Проблеми використання народних рухливих ігор, методики їх застосування та формування рухового досвіду дітей розглядають автори [1, 2, 4, 5, 6]. Питання оцінювання рухових дій та розвиток фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку висвітлюють у [3]. Традиції української фізичної культури, їх історичний розвиток і культурний зміст узагальнено у працях [8] та [9]. Значний внесок у розроблення теоретико-методичних засад фізичного виховання школярів зробив [10]. Незважаючи на наявність окремих наукових досліджень, комплексний підхід до розуміння народної фізичної культури як превентивної системи оздоровлення населення потребує подальшого розвитку.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що в роботі: вперше здійснюється інтегративний аналіз народної фізичної культури як цілісної превентивної системи оздоровлення, яка охоплює рухливі ігри, трудове виховання, елементи народної медицини, народний календар і духовні практики; визначено структурні компоненти національного ідеалу фізичної досконалості людини в українській традиції; обґрунтовано профілактичний потенціал народних оздоровчих методів у контексті сучасних здоров'язберезувальних технологій; актуалізовано проблему наукової верифікації та модернізації народних засобів фізичного виховання з метою їх ефективного впровадження у сучасну систему освіти та оздоровлення.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри наявність значної кількості праць з історії народної педагогіки, етнопсихології та етномедицини, у сучасному науковому дискурсі недостатньо розкритою залишається проблема інтеграції національних методів фізичної культури в структуру превентивної системи оздоровлення населення. Бракує досліджень, у яких народна фізична культура розглядалася б не лише як елемент етнопедагогічної спадщини, а як цілісна система, здатна доповнювати або підсилювати сучасні здоров'язберезувальні технології. Недостатньо вивченими залишаються механізми впливу народних рухливих ігор, трудових практик, традиційних оздоровчих засобів і ритуалів на формування фізичного, психічного та духовного здоров'я людини в контексті сучасних соціокультурних викликів.

Водночас майже відсутні науково обґрунтовані підходи до методичного впровадження національних фізкультурних практик у сучасні організаційні форми фізичного виховання дітей та молоді, що створює прогалину між багатомісячним досвідом народу та запитом освітньої і медичної галузей сьогодення.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою даної статті є). Метою статті є всебічне наукове обґрунтування національних методів фізичної культури як самобутньої превентивної системи оздоровлення населення та визначення можливостей їх практичного застосування у сучасних умовах.

Для досягнення зазначеної мети були поставлені такі завдання: здійснити теоретичний аналіз народних знань про фізичне виховання, духовний розвиток і профілактику захворювань; виявити структурні елементи національної фізичної культури як системи; охарактеризувати засоби та методи народної фізичної культури

(рухливі ігри, трудові практики, народну медицину тощо) у контексті їх оздоровчого потенціалу; визначити превентивні функції народних фізкультурних традицій та їх роль у гармонійному розвитку особистості; обґрунтувати можливість і доцільність інтеграції народних методів оздоровлення у сучасні форми фізичного виховання населення.

Результати

Традиційна народна медицина українців виникла із сивої давнини як система рецептурно-лікувальних заходів, що склалася в народному середовищі і передавалася усно від покоління до покоління. Важливу роль у збереженні і передачі народного досвіду відігравав медичний фольклор. Упродовж віків народна медицина була основним різновидом лікування сільських трударів, оскільки фахова медична допомога почала надходити до українського села лише з другої половини XIX ст.

Важливим здобутком народної медицини українців є її пріоритетна спрямованість не на лікування вже хворої людини, а передусім на профілактику захворювань і зміцнення її здоров'я. В народній медицині здійснюється не лікування хвороби взагалі, а лікування конкретної людини з урахуванням її духовного світу, уподобань, звичок, фізичного стану, віку, статі тощо.

В арсеналі народної медицини, як уже зазначалося, розрізняють систему теоретичних знань і уявлень, практичні способи діагностики та лікування. В основу народних поглядів на причини захворювань покладено як раціональні так і ірраціональні уявлення про сутність функціонування людського організму за різних умов. Нерідко причини захворювань пояснювалися впливом злих духів, демонів, які вселялись в людину. Джерелом захворювань вважалось також певні явища довкілля (грим, блискавка, тощо).

Суттєве місце серед терапевтичних методів народної медицини посідала фізіотерапія (компреси, гарячі та парові ванни, інгаляції тощо). Українці були добре обізані з благотворним впливом масажу на зміцнення здоров'я людини. Реконструюючи методику української народної медицини особлива роль відводилась засобам і методам використання слова, серед яких виділяються численні способи навіювання (колискові пісні, замовляння тощо).

Аналіз наукових праць в галузі народної медицини українців дозволяє стверджувати, що засоби і методи лікування ґрунтувались на сукупності як раціональних знань про об'єктивну існуючу закономірності стосовно фізичного психічного і духовного стану людини особливості перебігу захворювань, так і ірраціональних поглядів і уявлень про щойно наведені процеси.

Складовими народної педагогіки є такі розділи: народне дитинознавство, народно-виховна практика, народна дидактика і народна педагогічна деонтологія. Етнопедагогіка і догляд за дитиною з перших днів народження йшли суміжно, про що свідчать численні приклади народної «Мудрості учи дитину змалку, бо як не навчиш – виросте, тебе навчить», «Як не навчиш дитину в пелюшках, то не навчиш і в подушках».

Основою української етнопедагогіки є трудове виховання. Згідно з народною мораллю, праця – це найвища чеснота, найголовніша засада життя. Вітаючи народження дитини, завжди бажали, щоб дитинча «було охоче та робоче».

Суттєва роль у вихованні дітей традиційно відводилась громаді, та все ж основною ланкою в цій справі була сім'я. Турбота про здоров'я, фізичний розвиток дітей, прищеплення їм працелюбності, необхідних у житті навичок – усе це звичайно покладалося на батьків.

Українська народна педагогіка нагромадила цінний досвід морально-етичного виховання молоді. Народна мораль вимагає від дітей пошани до батьків, дідів, старших сестер і братів; пошани до праці, хліба, бережливого ставлення до одягу, знарядь праці.

Над усе народна мораль ставила такі чесноти, як працездатність, доброзичливість, щирість, чуйність. Величезного значення надавалось вихованню любові до рідної землі. Серед українців побутувало поважне ставлення до освіти; батьки намагалися будь-що віддати своїх дітей у науку. Впродовж віків у народному середовищі виробилися оригінальні методики використання арифметичних дій, розвитку дитячого мислення (загадки, головоломки) та мови (казки, вірші, скоромовки тощо).

Важливу роль у збереженні і передачі народного досвіду виховання відігравав педагогічний фольклор. Слід зазначити, що як важлива галузь людинознавства народна педагогіка ґрунтувалась на багатовікових народних знаннях про особливості і закономірності цілеспрямованого впливу на дитячу особистість.

Найважливішою метою української етнопедагогіки було формування і зміцнення як духовного, так і фізичного (тілесного) здоров'я дитини.

Народна фізична культура – так само як і народна медицина чи народна педагогіка – ґрунтується на системі народних знань, узагальнень, поглядів на закономірності розвитку людини і особливості цілеспрямованого впливу на її природний розвиток специфічними засобами.

Зазначимо, що система народних знань про фізичне виховання людини є невіддільною складовою більш широкої системи знань у галузі української етнопедагогіки. Вона складається із раціональних відомостей, набутих протягом віків і містить у собі сукупність закономірностей, принципів, які відображають як сам процес тілесного, духовного, морального виховання людини так, і його організаційні та методичні особливості. На різних історичних етапах традиційні знання різною мірою поєднували раціональні елементи віковичного народного досвіду з ірраціональними нашаруваннями попередніх епох.

Незважаючи на розвиток і поглиблення наукових знань, українці навіть на початку ХХ ст. у повсякденному житті користувались досвідом попередніх поколінь. Водночас впродовж ХХ ст. система народних знань зазнавала дедалі відчутнішого впливу науки, зростав рівень знання, поступово очищалися від забобонних уявлень і вірувань.

Однак цей процес мав і свої вади, головна з яких – девальвація значущості і раціональних народних знань, нігілістичне ставлення до безцінних скарбів народного досвіду. Проте система народних знань у галузі фізичного виховання та оздоровлення широко побутує нині серед населення. Свідченням цьому є широке використання багатющих покладів народних ігор, забав, фізичних вправ, дотримання віковичних традицій здорового способу життя, способів загартування, оптимальних режимів харчування, особистої та громадської гігієни тощо.

Система народних забав має неабияке значення у формуванні особистості, оскільки вона охоплює різні аспекти виховання, розвитку та соціалізації дітей і молоді. Народні рухливі ігри сприяють розвитку фізичних навичок, таких як сила, спритність, витривалість, координація рухів. Ігри на свіжому повітрі укріплюють здоров'я, покращують роботу серцево-судинної системи і загальну фізичну форму.

Участь у колективних іграх сприяє розвитку комунікативних навичок, вчить працювати в команді, дотримуватись правил і знаходити спільну мову з однолітками. Через ігри діти навчаються дотримуватись норм поведінки в суспільстві, розуміють важливість співпраці та взаємодопомоги. Так як народні забави часто містять елементи народної мудрості та моралі, то вони, безумовно, сприяють формуванню таких якостей, як чесність, справедливість, доброта, повага до старших, а участь у традиційних іграх допомагає дітям зрозуміти і прийняти культурні цінності своєї громади.

Через народні забави діти знайомляться з культурними традиціями свого народу, що сприяє формуванню національної ідентичності і почуття гордості за своє

походження, а знання і виконання традиційних ігор допомагає зберігати і передавати культурну спадщину наступним поколінням.

Завдяки іграм дітям легше виражати і контролювати свої емоції, розвивати емоційну стійкість. Взаємодія з іншими дітьми під час гри сприяє розвитку емпатії та вміння вирішувати конфлікти.

Багато народних ігор вимагають стратегічного мислення, планування і прийняття рішень, що сприяє розвитку інтелектуальних здібностей. Ігри, пов'язані з розв'язуванням загадок або задач, стимулюють пізнавальну активність і допитливість.

Наголосимо, що одним з найважливіших теоретико-методичних положень виховання особистості є принцип етнізації. В жодній нації світу не існує виховання взагалі. Виховання завжди має конкретно-історичний національний зміст та адекватну до етносу національну форму.

Національне виховання – це створена упродовж віків самим народом система ідеалів, поглядів, переконань, ідей, традицій, звичаїв, покликаних формувати за допомогою специфічних засобів і методів тілесні та духовні складові особистості людини, світоглядні засади життєдіяльності, ціннісні орієнтації, передавати від покоління до покоління соціальний досвід тощо.

Ще за сивої давнини український народ створив культурно-світоглядні цінності, фізична досконалість в яких посідала чільне місце разом з духовними, моральними та психічними якостями людини. Саме гармонійне єднання людини з довкіллям, а також відповідність і збалансованість між тілесним і духовним в структурі особистості людини становлять ту засадничу компоненту, на якій ґрунтується формування українського національного ідеалу тілесної та духовної досконалості людини.

В українській культурі взаємозв'язок фізичного та духовного проявляється в багатьох аспектах народних традицій, обрядів і звичаїв. Цей зв'язок підкреслює гармонійне поєднання тіла та душі, що сприяє загальному добробуту та здоров'ю людини.

Українські народні танці, такі як гопак, аркан, козачок, вимагають значної фізичної підготовки, координації рухів та витривалості. А ще танці супроводжуються народною музикою та піснями, що відображають історію, культуру та духовні цінності українського народу, виражають емоції, настрої і національну самосвідомість.

Багато традиційних свят включають фізичні активності, такі як стрибки через вогонь на Івана Купала, народні ігри та змагання під час масових гулянь. Ці обряди часто пов'язані з віруваннями, символікою та духовними ритуалами, які спрямовані на очищення, захист і благословення. Вони об'єднують людей, зміцнюють духовні зв'язки в громаді.

У традиційній українській культурі велике значення приділялося фізичному здоров'ю через заняття фізичними вправами, працею на свіжому повітрі та використанням природних засобів лікування. Лікування часто супроводжувалося молитвами, заговляннями та іншими духовними практиками, які мали на меті гармонізацію фізичного та духовного стану людини.

У традиційних українських громадах велике значення приділялося фізичному вихованню дітей через роботу, ігри та змагання, що сприяло розвитку фізичних якостей. Під час цих занять передавалися моральні та етичні цінності, такі як чесність, справедливість, повага до старших та до праці. Ми знаємо, що у багатьох українських казках герої демонструють силу, спритність та витривалість, що підкреслює важливість фізичних якостей, тому казки, несучи духовний та моральний зміст, навчають доброті, справедливості, мудрості і саме тому казки так полюбляють діти.

Загалом, ці традиції підкреслюють гармонійний зв'язок між фізичним і духовним у житті українського народу, сприяючи всебічному розвитку особистості та збереженню культурної спадщини.

Народні рухливі ігри належать до універсального засобу всебічного виховання молоді. В них яскраво відображено побут, праця, національні традиції народу, уявлення про сміливість, чесність, винахідливість людини. В цих іграх має місце шанобливе ставлення до національної культури. Вони створюють емоційну основу для розвитку патріотичних почуттів, любові та поваги до рідної землі, відданості Батьківщині. У різних регіонах України гра органічно упліталась у дозвілля дітей і молоді – жодне свято не обходилося без рухливих ігор. Для участі в них залучались групи дітей, які змагались у спритності, швидкості, силі. Проводились рухливі ігри, переважно, на свіжому повітрі, через що вони були важливим засобом оздоровлення та загартовування дітей. За своїм змістом народні рухливі ігри доступні малечі: вони сприяють розширенню уявлень дитини про оточуючий світ, удосконалюють усі психічні процеси, стимулюють розвиток рухових якостей та формування різноманітних рухових дій. Головною умовою успішного впровадження народних рухливих ігор в систему фізичного виховання дітей є знання та вільне володіння ігровим репертуаром, а також методикою їх проведення.

Життєвий досвід дитини, її уявлення про навколишній світ (дії людей тварин, птахів тощо) покладено в основу сюжетних рухливих ігор. Із доповідей дорослих телепередач, зі спостережень оточуючого життя, із казок дітлахи дізнаються про поведінку тварин і птахів – як ходить ведмідь, ховається від вовка зайчик тощо, а потім під час гри відтворюють рухи характерні для того чи іншого образу. Правила ігор зазвичай пов'язані з сюжетом. Наприклад, зайці тікають, а вовк наздоганяє; бджілки сідають на квіточки, літають тощо. Більшість рухливих ігор цього виду колективні і дитина привчається в них погоджувати свої дії з діями інших гравців, стримувати свої примхи, бажання, навчається діяти організовано як того вимагають правила.

Для ігрових вправ не сюжетних ігор характерна конкретність рухових завдань відповідно до особливості і фізичної підготовленості дітей. Якщо в сюжетних іграх головну увагу гравці спрямовують на створення образів, досягнення певної мети і точне виконання правил, то часто спричинюється до ігнорування чіткості до виконання рухів, що під час ігрових вправ діти повинні бездоганно виконувати основні рухи – влучити м'ячем у ціль, пролізти в обруч та інше. Тому ці вправи здебільшого використовують для вдосконалення певних рухів, дозування їх у ігрових вправах на відміну від сюжетних ігор здійснюють ретельніше.

Для більш дорослої молоді цікавими були і є дещо доросліші розваги, але не менш захоплюючі.

Зимові традиційні ігри та забави української молоді мають багатотисялісторію та є невід'ємною частиною української культури, вони спрямовані на підтримку активного способу життя та збереження національних традицій.

–Катання на санчатах. Це одна з найпопулярніших зимових забав серед української молоді. Катання на санчатах зі схилів приносить багато радості та адреналіну.

–Гра в сніжки. Снігові битви – це традиційна забава, що збирає молодь на дворах, парках та інших відкритих місцях. Це чудовий спосіб активно провести час на свіжому повітрі.

–Будування снігових фортець і сніговиків. Молодь часто будує фортеці зі снігу, де потім влаштовує ігри та битви. Ліплення сніговиків – ще одна популярна зимова забава, яка дозволяє проявити творчість.

–Катання на ковзанах. Взимку в багатьох містах і селах облаштовуються ковзанки, де молодь може кататися на ковзанах. Це чудова розвага, що розвиває координацію та баланс.

–Колядування. Під час святкування Різдва молодь ходить від хати до хати, співаючи колядки та бажаючи господарям щастя і здоров'я. Це давня традиція, що поєднує в собі елементи музики, театру та фольклору.

–Щедрування. Напередодні Старого Нового року молодь щедрує – співає щедрівки, за що отримує гостинці. Це одна з форм вітання з Новим роком, що включає співи, театралізовані виступи та забави.

–Маланка. На Маланку (13 січня) молодь влаштовує театралізовані виступи, перевдягаючись у різні костюми, що символізують різних персонажів, таких як Коза, Ведмідь, Дід, Баба. Виступи супроводжуються співами, танцями та жартами.

–Вертеп. Це народний театр, що відтворює різдвяні сюжети. Молодь виступає з вертепами на свята, відтворюючи історії про народження Христа та інші біблійні сюжети.

–Гра в «Зимові колеса». У деяких регіонах України збереглася традиція катання дерев'яних коліс по снігу. Ця гра символізує рух сонця та зміну пір року.

–Льодові забави. У селах та невеликих містах молодь часто збирається на замерзлих річках та ставках, де влаштовують різноманітні забави на льоду, такі як хокей, катання на ковзанах та просто веселощі на льоду.

Весняні традиційні забави глибоко вкорінені в народній культурі та обрядах, що відзначають пробудження природи та початок нового життєвого циклу.

–Гаївки та веснянки. Це традиційні весняні пісні та ігри, що виконуються на свіжому повітрі, зазвичай біля церкви або в парках. Молодь збирається для співів, танців і хороводів, вітаючи весну.

–Великдень. Після святкування Великодня молодь бере участь у різноманітних іграх та обрядах. Популярними є катання писанок (крашанок) на схилах або влаштування змагань на міцність крашанок.

–Водіння Куста. У деяких регіонах України зберігся обряд «Водіння Куста», який виконується на Трійцю. Молодь прикрашає дівчину зеленим гіллям та квітами, водить її по селу, співаючи обрядові пісні.

–Зелений тиждень. Це святкування Трійці, під час якого молодь прикрашає оселі зеленими гілками, беручи участь у різних обрядових заходах, що символізують відродження природи.

–Майські (або травневі) хороводи. Молодь збирається на луках та галявинах для виконання хороводів, співів і танців. Це символізує єдність з природою та радість від приходу весни.

–Весняні ярмарки. Під час весняних ярмарків молодь бере участь у різноманітних народних іграх, змаганнях та майстер-класах. Це час для веселощів, спілкування та обміну культурним досвідом.

–Весняні обряди закликання дощу. У посушливі весняні дні молодь могла брати участь у обрядах закликання дощу, виконуючи спеціальні пісні та танці, щоб викликати дощ і забезпечити хороший урожай.

–Обливання водою. На Поліссі та в деяких інших регіонах існує звичай обливання водою під час святкування Великодня та весняних свят, що символізує очищення й оновлення.

–Випускання птахів. Навесні молодь часто бере участь у заходах, пов'язаних з випусканням птахів на волю, що символізує початок нового життя та відродження природи.

Літні традиційні забави більш видовищні і ґрунтуються на багатих культурних традиціях і звичаях, які передаються з покоління в покоління.

–Івана Купала. Це одне з найбільших літніх свят, що відзначається в ніч з 6 на 7 липня. Молодь плете вінки з польових квітів, кидає їх у воду, стрибає через вогнища, шукає цвіт папороті, влаштовує хороводи та ігри біля річок і озер.

–Купальські хороводи. В рамках святкування Івана Купала молодь водить хороводи, співає народні пісні, беручи участь у різних ритуальних діях, які символізують очищення і відновлення.

–Гра в «Жмурки» та інші народні ігри. Традиційні ігри на свіжому повітрі, такі як «жмурки», «довга лоза», «шибайголова», збирають молодь разом для веселих змагань і розваг.

–Співання та танці. Літні вечори часто супроводжуються співанням народних пісень та танцями. Молодь бере участь у вечорницях, де звучать народні мелодії та виконуються традиційні танці.

–Обжинки. Після жнив молодь бере участь у святкуванні завершення польових робіт. Влаштовуються веселі заходи, де співаються обжинкові пісні, плетуться вінки з колосків та влаштовуються застілля.

–Сінокісні свята. У деяких регіонах України молодь бере участь у святкуваннях, пов'язаних із косінням сіна. Після важкої праці влаштовуються веселощі з піснями, танцями та народними іграми.

–Літні табори. Існують традиційні літні табори, де молодь вивчає народні ремесла, пісні, танці та інші культурні елементи, зберігаючи та передаючи традиції.

–Громадські гуляння та ярмарки. У багатьох містах і селах влаштовуються літні громадські гуляння та ярмарки, де молодь може брати участь у різних розвагах, народних іграх, конкурсах та майстер-класах.

Осінні традиційні ігри та забави є невід'ємною частиною культури, відображаючи зв'язок з природою і народними звичаями.

–Обжинки. Святкування завершення збору врожаю. Молодь бере участь у народних гуляннях, співанні обжинкових пісень, плетінні вінків із колосся, а також у різних змаганнях і конкурсах.

–Свято Покрови. Це велике релігійне та народне свято, що відзначається 14 жовтня. Молодь бере участь у святкових богослужіннях, ярмарках, фольклорних концертах та інших культурних заходах.

–Катання на гойдалках. Восени, коли роботи в полі завершені, молодь часто збирається на традиційні гойдалки, що встановлюються на дерев'яних конструкціях або деревах. Це популярна розвага в селах.

–Гра в хованки та інші народні ігри. Зокрема, «хованки» та «жмурки» залишаються популярними серед дітей та молоді. Осінь – гарний час для таких ігор, оскільки на вулицях багато місць для схованок завдяки опалому листю, гіллям та іншим природним укриттям.

–Збір осінніх плодів. Молодь бере активну участь у зборі яблук, груш, горіхів, грибів і ягід. Це не тільки корисна, але й весела діяльність, яка часто супроводжується співами та жартами.

–Осінні ярмарки. Восени в багатьох містах і селах проводяться ярмарки, де молодь може брати участь у різноманітних конкурсах, іграх, співати народні пісні, танцювати та дегустувати традиційні страви.

–Танці та вечорниці. Восени, коли вечори стають довшими, молодь часто збирається на вечорниці – традиційні зустрічі, що включають співи, танці, ігри та спілкування.

–Гра в козацькі забави. Молодь може брати участь у різноманітних спортивних іграх, що відтворюють традиційні козацькі змагання, такі як боротьба, перетягування каната, стрільба з лука та інші.

–Свято Андрія. Відзначається в ніч на 13 грудня (але підготовка часто починається восени), свято Андрія супроводжується різноманітними молодіжними забавами, ворожінням та іграми.

–Збирання та спалювання листя. Молодь збирає опале листя у великі купи, влаштовуючи з них «вогнища» для спалювання або просто граючи в них, кидаючи листя один на одного.

Ці традиційні зимові ігри та забави не лише допомагають молоді активно проводити час та приносять радість і розвагу, але й сприяють збереженню та популяризації української культури та традицій, допомагаючи зберігати духовне та культурне надбання українського народу.

Висновки

За результатами опрацювання широкого кола етнографічних, історико-педагогічних і народознавчих джерел встановлено, що народна фізична культура українців є багатокomпонентною системою, яка поєднує рухливі ігри, трудові практики, елементи народної медицини, духовно-ціннісні настанови та календарно-обрядові традиції. Її сутність полягає у гармонійному поєднанні фізичного, духовного і соціального розвитку особистості, що надає їй значного превентивного потенціалу в зміцненні здоров'я населення.

Доведено, що національні методи фізичної культури сприяють формуванню витривалості, координації, емоційної стійкості, морально-вольових рис і комунікативних умінь, позитивно впливають на психосоматичний стан дітей і молоді та забезпечують природний шлях соціалізації. Окреслено, що традиційні сезонні ігри, обряди та рухливі практики мають виражену оздоровчу, психотерапевтичну та соціально-культурну функції, сприяють формуванню національної ідентичності, зміцненню зв'язку поколінь і збереженню культурної спадщини.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що інтеграція раціональних елементів народної фізичної культури в сучасні форми фізичного виховання та оздоровчих програм може значно підвищити їх ефективність. Вони підтверджують важливість системної роботи зі збереження й оновлення традиційних практик як цінного ресурсу національної превентивної системи зміцнення здоров'я.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові розвідки доцільно спрямувати на розроблення практичних моделей впровадження народних фізкультурних практик в систему шкільної та позашкільної освіти, спортивно-оздоровчу діяльність та програми громадського здоров'я. Перспективним є створення науково обґрунтованих методик використання традиційних рухливих ігор і народних оздоровчих засобів з урахуванням вікових, психофізіологічних і соціальних особливостей дітей та молоді.

Потребує подальшого вивчення інтеграція духовно-ціннісного та емоційно-естетичного компонентів народної культури в сучасні здоров'язбережувальні технології. Важливим напрямом майбутніх досліджень є також емпірична перевірка ефективності окремих традиційних методів у зміцненні психофізичного здоров'я, розвитку стресостійкості, формуванні здорових поведінкових стратегій і підвищенні соціальної згуртованості.

Доцільним вбачаються міждисциплінарні дослідження, що поєднують етнопедагогіку, валеологію, педагогічну психологію та культурну антропологію з метою створення сучасної національно орієнтованої моделі превентивного оздоровлення населення.

Список використаних джерел

1. Бичук І. О., Іваніцький Р. Б., Валькевич О. В., Цюпак Ю. Ю. Рухливі ігри та методика їх викладання: навчально-методичні рекомендації. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 63 с.

2. Бондар Т. С. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури і початковій школі. Т. С. Бондар. Харків : Ранок, 2008.
3. Ващенко О. М. Оцінювання техніки рухових дій учнів за навчальною програмою «основи здоров'я і фізична культура» 1-4 клас : навч.-метод. посіб. / Ващенко О. М., Іванова Л. І., Єрмолова В. М. Кам'янець-Подільський : Абетка, 2004. 36 с.
4. Рухливі ігри та естафети з методикою викладання : навч.-метод. посіб. / уклад.: С. П. Дудіцька, А. М. Медвідь, А. П. Царик; Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. - Чернівці : ЧНУ : Рута, 2020. С. 185-192.
5. Рухливі і спортивні ігри в школі : посіб. для вчителя / А. П. Демчишин, В. М. Артюх, В. А. Демчишин, Й. Г. Фалес. Київ : Освіта, 1992. 175 с.
6. Питомець О. П. Рухливі ігри: навчально-метод. посібник для студ. вищих пед. навч. закладів фізкультурного профілю / Національний педагогічний ун-т ім. М.П.Драгоманова. Київ, 2007. 110 с.
7. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних та рухливих ігор. Київ, 2003.
8. Традиції фізичної культури в Україні. Збірник наук. статей. Київ, 1997.
9. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави : навчальний посібник. Луцьк, 1994.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль : Богдан, 2007.