

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

О. Л. Притула, А. П. Конох, В. О. Тищенко

**НАЦІОНАЛЬНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Навчальний посібник

для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності
«Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм
«Фізичне виховання» та «Спорт»

Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № 2 від 03.10. 2024 р.

Запоріжжя
2024

Притула О. Л., Конох А. П., Тищенко В. О. Національні методи оздоровлення засобами фізичної культури : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Фізичне виховання» та «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 72 с.

У навчальному виданні відповідно до силабуса подано програмний матеріал навчальної дисципліни «Національні методи оздоровлення засобами фізичної культури».

Увагу акцентовано на традиційних підходах до зміцнення здоров'я людини, що формувалися в українському та світовому культурному просторі протягом століть, народних практиках фізичного вдосконалення, оздоровчих системах, а також на особливостях практичного застосування національних методів оздоровлення.

Навчальний посібник орієнтований на здобувачів ступеня вищої освіти магістра, які навчаються за освітньо-професійними програмами «Фізичне виховання» та «Спорт, викладачів фізичного виховання, тренерів, дослідників історії культури та всіх, хто цікавиться відродженням і впровадженням традиційних методів оздоровлення.

Рецензент

Н. В. Маковецька, д-р пед. наук, завідувач кафедри туризму, рекреації та готельно-ресторанної справи

Відповідальний за випуск

В. О. Тищенко, д-р наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розділ 1. Теоретичні основи національних оздоровчих систем.....	6
1.1. Поняття здоров'я в українській традиційній культурі.....	6
1.2. Козацька фізична культура як система оздоровлення.....	10
1.3. Традиційні форми фізичної активності українців	13
1.4. Дихальні та енергетичні практики в українській традиції.....	18
1.5. Загальна концепція здоров'я людини.....	20
1.6. Духовно-моральні засади оздоровлення.....	23
1.7. Роль освіти, науки, громадських ініціатив, популяризація в ЗМІ національного здорового способу життя.....	28
1.8. Семифакторна система збереження здоров'я та розвитку людини.....	31
<i>Контрольні питання.....</i>	<i>37</i>
<i>Тести.....</i>	<i>38</i>
<i>Завдання для самостійного виконання до розділу 1.....</i>	<i>40</i>
Розділ 2. Практичне застосування національних методів оздоровлення	42
2.1. Комплекси вправ козацької фізичної культури.	42
2.2. Українські народні рухливі ігри як засіб оздоровлення.....	45
2.3. Танцювально-рухові оздоровчі практики	47
2.4. Дихальні вправи в народній традиції.....	49
2.5. Оздоровчі вправи на основі українських трудових рухів	51
2.6. Загартування та природні чинники у фізичному вихованні.....	54
2.7. Ранкові козацькі вправи (рух, дихання, концентрація).....	56
2.8. Складання індивідуальних програм на основі національних методик.....	58
<i>Контрольні питання.....</i>	<i>60</i>
<i>Тести.....</i>	<i>61</i>
<i>Завдання для самостійного виконання до розділу 2.....</i>	<i>63</i>
Висновки.....	64
Рекомендована література.....	66
Використана література.....	69

ВСТУП

Фізична культура завжди була невід'ємною складовою життя людини, засобом формування її сили, витривалості, здоров'я та духовної гармонії. У різні історичні епохи народи створювали власні системи оздоровлення, що поєднували фізичні вправи, гігієнічні практики, харчування, традиційні ігри, ритуали й духовні практики. Ці надбання стали основою для збереження та передачі від покоління до покоління знань про здоровий спосіб життя.

Особливе місце у формуванні національної ідентичності українців займають традиції фізичного виховання та народні методи оздоровлення. Вони поєднують у собі природні засоби (повітря, воду, землю, сонце), елементи рухової активності (ігри, танці, бойові вправи, козацькі фізичні та бойові вправи), духовно-психологічні практики (молитви, медитації, обряди), а також систему загартування й гармонізації людини з природою.

Сучасні виклики глобалізації та інтенсивного техногенного розвитку призводять до поступової втрати етнокультурних традицій. Водночас саме ці традиції здатні стати основою для формування цілісного уявлення про здоров'я, яке охоплює фізичний, психічний, духовний та соціальний аспекти. Тому відродження і впровадження національних методів оздоровлення в систему фізичного виховання має не лише педагогічне, а й культурно-виховне значення.

Метою викладання навчальної дисципліни «Національні методи оздоровлення засобами фізичної культури» є формування у здобувачів освіти системи знань і навичок щодо використання традиційних українських методів оздоровлення, сприяння інтеграції національних оздоровчих практик у сучасну систему фізичної культури, а також виховання національної свідомості та культури здорового способу життя.

Основними завданнями викладання дисципліни «Національні методи оздоровлення засобами фізичної культури» є:

- ✓ ознайомлення здобувачів освіти з національними традиціями фізичного оздоровлення українського народу;
- ✓ ознайомлення з основними методами й засобами народної фізичної культури (іграми, вправами, дихальними практиками, звичаями);
- ✓ формування практичних умінь застосовувати традиційні оздоровчі методи у професійній діяльності та повсякденному житті;

✓ виховання національної самосвідомості та мотивації до здорового способу життя на основі української культурної спадщини.

У навчальному посібнику програмний матеріал курсу «Національні методи оздоровлення засобами фізичної культури» викладено у двох розділах – «Теоретичні основи національних оздоровчих систем», «Практичне застосування національних методів оздоровлення», кожен з яких охоплює по 8 тем.

У виданні охарактеризовано: історичні основи формування національних методів фізичного виховання та їхній зв'язок із загальною культурною спадщиною; етнічні системи загартування, харчування, дихальні та психофізичні вправи, які сприяли збереженню здоров'я, сили й витривалості; козацькі традиції бойових мистецтв, характерництва та оздоровчих практик; особливості методів зміцнення та гармонізації людини з природою; роль народних ігор, свят та обрядів у підтриманні фізичного та психічного здоров'я.

Особливу увагу приділено педагогічним аспектам: застосуванню національних оздоровчих традицій у сучасному освітньому середовищі, вихованню молоді на основі культурної спадщини, формуванню здорового способу життя як невід'ємного складника ідентичності нації.

Мета створення навчального посібника – розкриття сутності та значення національних методів оздоровлення, їх систематизація, аналіз педагогічного потенціалу та практичних форм застосування в сучасних умовах. Він спрямований на формування у здобувачів вищої освіти системного бачення проблеми збереження та зміцнення здоров'я людини завдяки застосуванню національних оздоровчих методик, а також розвиток навичок їх упровадження у професійну діяльність.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ НАЦІОНАЛЬНИХ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ

1.1 Поняття здоров'я в українській традиційній культурі

В українській традиційній культурі поняття здоров'я завжди мало особливе, сакральне значення. Воно сприймалося не лише як відсутність хвороби чи фізичних недуг, а як гармонія між тілом, душею, родом і природним світом. У народному світогляді здоров'я було інтегрованим феноменом, що поєднував фізичний, духовний, моральний та соціальний виміри.

У прислів'ях та приказках відображено глибоке розуміння здоров'я як найвищої цінності (табл.1).

Таблиця 1 – Прислів'я та приказки про здоров'я

Здоров'я – усьому голова	Прислів'я
Нема щастя без здоров'я	Прислів'я
Здоровому – все здорово	Приказка
Було б здоров'я – решта буде	Приказка
Здоров'я не купиш – його розум дарує	Прислів'я
Нема щастя без здоров'я	Приказка
Здоров'я дорожче за багатство	Прислів'я
Здоровий жебрак щасливіший від хворого царя	Прислів'я
Хто день починає з праці, той здоров'ям величається	Прислів'я
Ліпше в сорочці здоров'я, ніж у золоті хвороба	Прислів'я
Доки здоров'я служить – то й людина не тужить	Прислів'я
Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо.	Прислів'я
Веселий сміх – половина здоров'я	Прислів'я
Хто змалку привчиться до праці, той буде здоровий до старості	Прислів'я
Добрі думки й чисте серце – то найкращі ліки	Прислів'я
Здоров'я в людині – як сонце на небі: всім світить і гріє	Прислів'я

Ці вислови свідчать про те, що українці розуміли здоров'я як основу добробуту, працездатності, радості життя й гармонії в родині. Український народ розглядав поняття «здоров'я» в декількох вимірах, а саме: *фізичний, духовно-моральний, соціальний, природна гармонія, педагогічний аспект.*

Фізичний вимір здоров'я. У традиційному суспільстві здоров'я ототожнювалося із силою, витривалістю, здатністю до праці та захисту рідної землі. Важливу роль відігравали:

- ✓ активний спосіб життя, пов'язаний із землеробством, скотарством, ремеслом;
- ✓ загартування природними чинниками (сонце, свіже повітря, вода);
- ✓ правильне харчування, засноване на натуральних продуктах, сезонності та помірності.

Духовно-моральний вимір. Здоров'я в українській культурі нерозривно пов'язувалося із чистотою думок і вчинків. Вважалося, що гнів, заздрість, неправда чи гріхи підривають здоров'я, тоді як доброта, щирість, віра й молитва його зміцнюють. Людина мала жити «по совісті» – це вважалося запорукою довголіття та внутрішньої гармонії.

Соціальний вимір. У народній традиції здоров'я розглядалося і як благо не лише особисте, а й родинне та громадське. Сильний і здоровий член громади забезпечував добробут сім'ї, був прикладом для молоді, захисником свого роду та землі. Тому здоров'я цінувалося як соціальний капітал і запорука єдності громади.

Природна гармонія. Особливу роль відігравали знання про лікувальні властивості трав, води, землі, обряди очищення (купання в річці на Івана Купала, паріння в лазні, вживання цілющих відварів).

Вважалося, що людина повинна жити «в злагоді з природою», бо порушення цього ладу призводить до втрати здоров'я.

Педагогічний аспект. У вихованні молоді велика увага приділялася формуванню здорових звичок через працю, народні ігри, обряди, співи й танці. Здоров'я розглядалося як надбання, яке потрібно не лише берегти, а й передавати як цінність наступним поколінням.

До теми здоров'я і його збереження зверталися видатні українські поети і письменники. Так, у творах **Тараса Шевченка**, здоров'я подається як невід'ємна складова щасливого життя та гармонії з природою. У вірші «Садок вишневий коло хати» здоров'я і сила зображені через образ працюючої родини, де праця й відпочинок поєднані. Віршовані рядки Шевченка часто підкреслюють, що лише здорова людина може вільно працювати, кохати, боротися за щастя.

Іван Франко в повісті «Захар Беркут» стверджував, що здоров'я і фізична міць є запорукою сили та перемоги громади. У поезії Івана Франка часто звучить

думка, що духовне і фізичне здоров'я – основа національної сили. У поемі «Мойсей» підкреслюється гармонія між духовним станом людини та її тілесним здоров'ям.

У творах *Лесі Українки* особистий досвід письменниці (її хвороба) сформував особливе ставлення до здоров'я: воно осмислюється як найбільший дар і водночас як виклик. У драмі «Одержима», у «Contra spem spero!» звучить мотив внутрішньої сили, що допомагає долати хвороби та життєві випробування. Леся наголошує, що навіть за фізичних обмежень людина здатна зберегти духовне здоров'я й гармонію.

У творах *Ольги Кобилянської* «Земля», «Царівна» зображено ідею єдності людини з природою, що є основою її здоров'я та життєвої енергії. Письменниця підкреслює важливість гармонії між тілом і душею, між особистим і суспільним життям.

Михайло Коцюбинський у новелі «Intermezzo» доводить, що здоров'я й душевна рівновага героя пов'язані із силою природи, яка лікує і відновлює. Письменник у своїх творах зазначає, що природа виступає своєрідним «цілителем», повертає людині сили.

Вдатний український філософ *Григорій Сковорода* (філософсько-художня спадщина) у своїх байках і філософських роздумах трактує здоров'я як результат гармонії тіла, душі та духу. Вчення про «сродну працю» – це також про збереження здоров'я, адже робота за покликанням не виснажує, а зміцнює людину.

Тема здоров'я у творах українських класиків демонструє зв'язок етнічної культури, літератури та здоров'язбереження. Художні образи і приклади допомагають глибше усвідомити, що здоров'я – це не лише фізична, а й духовна категорія. Це формує ціннісне ставлення до здоров'я як до найвищої людської цінності.

В українській культурі існує вислів «*козацьке здоров'я*», який символізує не лише фізичну силу й витривалість, а й духовну стійкість, гармонію тіла та душі, мужність і готовність до боротьби за свободу. Він символізує образ «*ідеального здоров'я*». Для запорожців здоров'я було головним ресурсом життя, адже воно визначало здатність воювати, витримувати труднощі походів, холоду, голоду та виснажливих тренувань.

Козацьке здоров'я – це синтез фізичної підготовки, психічної стійкості та моральної сили, що сприймалося як ідеал для всього українського народу. Компонентами «козацького здоров'я» є:

- *фізичний аспект* (сила, витривалість, спритність, загартованість, бойові тренування, кінна їзда, плавання, володіння зброєю, ігри й козацькі танці);
- *психофізичний аспект* (здатність до самоконтролю, витримка в екстремальних умовах, використання дихальних і медитативних практик, вміння швидко відновлювати сил);
- *духовний аспект* (віра у власні сили, вищу справедливість і Божий захист, культ честі, побратимства, свободи й любові до Батьківщини).

У народних побажаннях «Будь здоров, як козак!», «Бажаємо тобі міцного козацького здоров'я!» відображається віра у виняткову силу й витривалість воїнів.

В українських піснях і думах козаки зображуються як взірець мужності та тілесної досконалості.

У прислів'ях – «Козацькому роду нема переводу», «Здоровий козак – в бою мастак» – поняття здоров'я поєднується з ідеєю нескореності й довголіття.

Козацьке здоров'я сприймалося як еталон виховання молоді. Хлопців змалку готували до життя за козацьким зразком: вправлення у бігу, боротьбі, плаванні, верховій їзді, бойових мистецтвах. Козацькі звичаї виховували не лише сильне тіло, а й моральну стійкість – здатність долати труднощі й служити громаді.

Поняття «козацьке здоров'я» можна розглядати як традиційну українську модель здорового способу життя, що включає: *фізичну активність та загартування, духовно-моральні цінності, єдність тіла і духу*.

Це поняття актуальне й сьогодні, адже може стати основою для створення сучасних програм виховання молоді та популяризації національної культури через спорт і фізичну культуру.

На підставі досліджень кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету А. П. Конохом та О. Л. Притулою запропоноване таке визначення здоров'я: *Здоров'я – природний запас життєвих сил людини, який змінюється протягом життя відповідно до способу життя та передається у спадок*. Таке трактування здоров'я

ґрунтується на поєднанні сучасних технологій та етнічних традицій в галузі здоров'язбереження.

1.2 Козацька фізична культура як система оздоровлення

Козацька фізична культура є унікальним історико-культурним явищем, яке поєднало в собі військову підготовку, народні оздоровчі традиції, психофізичні практики та духовний розвиток особистості. Вона виступала не лише засобом виховання воїна-захисника, але й системою збереження і зміцнення здоров'я, формування витривалості, сили духу та гармонії з природою.

Згідно з історичними джерелами основними складовими козацької фізичної культури були:

- фізична підготовка і військові вправи;
- дотримання режиму харчування;
- психофізична підготовка;
- ігри та змагання;
- морально-етичні основи.

Фізична підготовка і військові вправи включали:

- постійні тренування з володіння зброєю (шабля, спис, лук, пістоль та інша зброя);
- верхова їзда, що розвивала координацію, витривалість та спритність;
- вправи на силу і витривалість: піднімання колоди, боротьба, фехтування.
- оздоровчі та загартовувальні практики;
- купання в холодній воді, обливання, паріння в лазнях;
- сон на відкритому повітрі, проживання в умовах максимальної близькості до природи.

Дотримання режиму харчування передбачало надання переваги натуральній їжі, багатій на білок (риба, м'ясо, каші, овочі). Харчування на Січі було простим, але поживним і відповідало способу життя воїнів, що постійно перебували у походах і тренуваннях. Основними продуктами були: риба (свіжа, сушена, в'ялена), рідше м'ясо (переважно дичина, свинина, баранина), сало, крупи (просо, гречка, пшоно), хліб, овочі та часник.

Традиційні козацькі страви відрізняються своєю калорійністю, оскільки козаку треба було мати багато енергії для військової справи та праці.

Страви: куліш (пшоняна каша із салом чи м'ясом), юшка, борщ, пампушки, галушки.

Напої: квас, узвар, іноді медовуха. Міцний алкоголь споживали рідко, головним чином на свята.

Режим харчування козака – 2-3 рази на день. Сніданок був легким (каша, хліб, риба). Основний прийом їжі – обід (куліш, борщ, м'ясо). Вечеря скромна, щоб не перевантажувати організм перед відпочинком.

Усе харчування козаків було спрямоване на підтримку сили, витривалості та здоров'я, що дозволяло їм бути готовими до тривалих походів і боїв.

Психофізична підготовка включала:

- використання спеціальних вправ для розвитку внутрішньої сили та концентрації;
- тренування витривалості до болю, спеки, холоду, що формувало психологічну стійкість;
- молитви, медитаційні практики та духовні обряди для зміцнення духу.

Психофізична підготовка запорозьких козаків відрізнялася особливою увагою не лише до фізичної сили, а й до психологічної витривалості, гармонії тіла й духу. Фізичний розвиток здійснювався через регулярні вправи у фехтуванні, стрільбі з лука та рушниці, верховій їзді, плаванні, боротьбі та володінні шаблею. Витривалість розвивалася через тренування на голодний шлунок, вправи у важких умовах (спека, холод, нічні чергування). Психологічна стійкість гартувалася козацькою молитвою, суворою дисципліною, умінням контролювати страх, біль і втому. Важливими при цьому були: *духовна складова* (звернення до традиційних обрядів, характерництво, медитативні практики та віра у власну силу) та *єдність колективу* (групові вправи в куренях, бойові ігри й змагання, які виховували довіру, взаємопідтримку та командний дух).

Психофізична підготовка козака була цілісною системою розвитку сили, витривалості, спритності та внутрішньої гармонії, що робило його воїном високого рівня.

Ігри, змагання та забави в козацькій фізичній культурі займали важливе місце:

- козацькі забави (біг, боротьба, стрибки, перетягування линви), які виконували роль як розваг, так і фізичної підготовки;
- масові свята, ярмаркові поєдинки сприяли не лише збереженню фізичного здоров'я, а й формуванню колективізму.

У системі фізичної культури запорозьких козаків ігри та змагання носили як розважальний, так і тренувальний характер.

Умовна класифікація козацьких ігор і забав:

- бойові ігри – змагання з боротьби, фехтування на шаблях, списах або палицях, що формували силу, витривалість і бойову майстерність;
- забави на конях – джигітування, перегони, вправи зі зброєю під час верхової їзди, що виховували спритність та сміливість;
- колективні ігри – кидання колоди, перетягування каната, змагання у плаванні, що сприяли єдності та згуртованості;
- святкові розваги – кулачні бої, танцювальні ігри («гопак»), музичні забави, які поєднували фізичне навантаження з емоційною розрядкою;
- змагання на витривалість – нічні чергування, походи, випробування в складних природних умовах.

Такі ігри й забави були не лише розвагою, а й ефективною формою військово-фізичного виховання, що гартувала тіло й дух козака.

Морально-етичні основи включали поєднання фізичної та духовної складової:

- кодекс честі козака передбачав обов'язкове піклування про своє тіло й дух, адже лише здорова людина могла бути повноцінним воїном;
- здоров'я розглядалося як дар божий і як національна цінність, яку потрібно берегти.

Козацька фізична культура була тісно пов'язана з моральними та духовними цінностями. Вона формувала не лише силу тіла, а й стійкість духу. Основними принципами вважалися:

- ✓ честь і гідність (козаки дбали про добре ім'я та діяли за принципом лицарської честі);
- ✓ побратимство і взаємодопомога (спільні навчання бойової практики, ігри та походи зміцнювали братерські зв'язки);
- ✓ відповідальність і дисципліна (фізична підготовка поєднувалася з вимогою самоконтролю та вірності клятві);
- ✓ сміливість і витривалість (фізичні вправи та змагання виховували мужність і готовність до випробувань);
- ✓ духовність – віра, молитви та дотримання християнських традицій були невід'ємною частиною фізичного та морального виховання.

Таким чином, фізична культура козаків мала цілісне виховне значення, поєднуючи тілесне гартування з високими морально-етичними ідеалами.

Козацька фізична культура для сучасності є прикладом гармонійного поєднання фізичного, психічного та духовного розвитку. Її елементи (загартування, вправи, ігри, дисципліна) можуть бути використані в освітніх програмах із фізичного виховання.

Козацький досвід збереження здоров'я є основою для формування сучасних національних систем оздоровлення.

1.3 Традиційні форми фізичної активності українців

Фізична активність українців здавна мала не лише оздоровчий, але й виховний, обрядовий та культурний зміст. Вона поєднувала щоденну працю, військову підготовку, народні ігри, танці та обряди, що забезпечувало формування витривалості, сили, гнучкості, а також згуртованості громади.

Основною формою фізичної активності українців у всі часи була **фізична праця**.

Землеробство, косіння, рубання дров, оранка – це види діяльності, які вимагали значних фізичних зусиль та розвивали силу і витривалість.

Ремесла (гончарство, ткацтво, ковальство) формували не лише спритність рук, а й дисциплінованість і зосередженість.

Важливе місце у фізичній активності займали **народні ігри та забави**.

– «Лови», «Довга лоза», «У Панаса», «У слона» – рухливі ігри, що розвивали швидкість реакції, гнучкість, координацію;

– змагання з боротьби, бігу, стрибків, перетягування линви виконували функцію фізичного загартування та соціалізації молоді.

Народні ігри та забави здавна були важливим елементом фізичної активності українців. Вони виконували не лише розважальну, а й виховну та оздоровчу функцію.

Рухливі ігри («Горю-дуб», «Квач», «Жмурки»), біг із перешкодами сприяли розвитку спритності, швидкості та колективності.

Силові змагання – перетягування линви, піднімання колоди, боротьба «на поясах» формували фізичну міць і витривалість.

Забави з елементами танцю – хороводи, ігри з піснями («Подольночка», «Мак») поєднували фізичне навантаження з емоційною розрядкою.

Сезонні та святкові ігри – зимові катання на санях, весняні забави на ярмарках, літні купальські ігри біля вогнищ, мали обрядовий і символічний характер.

Змагальні форми – біг наввипередки, ігри з м'ячем, стрільба з лука формували дух суперництва та готовність до випробувань.

Народні ігри були природною школою здоров'я, що виховувала силу, витривалість, сміливість, почуття спільності та радості руху. Вони інтегрували фізичну підготовку з культурними та духовними традиціями українського народу.

Танці та обрядові рухи в традиційній українській фізичній культурі займали місце не тільки як забава, але і як засіб тренування бойових рухів, необхідних для рукопашного бою чи тактичного переміщення.

– гопак, аркан, метелиця, козачок, пластунець – танці, що виконувалися як на свята, так і у воєнних таборах, під час вдосконалення бойових рухів, формуючи силу, витривалість та психологічну єдність;

– ритуальні рухи у весільних і календарних обрядах, такі як хороводи та танці в колі, мали не лише естетичний, але й оздоровчий сенс (ритмічність, колективна енергія).

Українські народні танці та обрядові рухи здавна виконували важливу роль у фізичній культурі, поєднуючи рухову активність, естетику й духовність.

Танці – гопак, козачок, метелиця – сприяли розвитку сили, спритності, ритмічності та координації рухів. Вони водночас були формою змагання, де демонструвалися витривалість і майстерність.

Обрядові рухи (купальські стрибки через вогонь, весняні хороводи, жниварські танці) виконували функцію оздоровлення й очищення, символізували зв'язок людини з природою та громадою. Участь у них об'єднувала людей, виховувала почуття ритму, гармонії та колективізму.

Танці й обрядові рухи (табл. 2) слугували не лише елементами дозвілля, а й засобами формування фізичного, емоційного та духовного здоров'я українців.

Класифікація танців і обрядових дій в українській культурі:

1) за функціональним призначенням:

– обрядові – виконувались у рамках календарних і родинних обрядів (веснянки, гаївки, купальські хороводи, весільні танці);

– побутові – танці для розваг і дозвілля (гопак, козачок, метелиця);

– змагальні – танцювальні форми з елементами змагання у силі, спритності та витривалості (гопак, аркан);

– соціально-виховні – спрямовані на зміцнення колективних зв'язків, формування дисципліни й почуття громади.

2) *за способом виконання:*

– індивідуальні – сольні танці (чоловічі елементи гопака, козачка);

– парні – танці для двох (козачок, коломийки);

– групові (колективні) – хороводи, аркан, масові святкові дійства.

3) *за часово-календарною характеристикою:*

– весняні – веснянки, гаївки (закликання весни, відродження природи);

– літні – купальські танці, ігри навколо вогню та води;

– осінні – жниварські обрядові рухи, «обжинки»;

– зимові – колядки, щедрівки з елементами рухів і танцю.

4) *за змістом і символікою:*

– магічні – мали захисний і сакральний характер (купальські стрибки через вогонь, танці на весіллі для достатку й родючості);

– військово-героїчні – танці з елементами бойових рухів (гопак, аркан, козачок);

– аграрно-продуктивні – пов'язані з обрядами урожаю, родючості землі (жниварські танці, обжинкові дійства);

– соціально-побутові – відображали повсякденне життя, стосунки молоді, парубоцькі та дівочі залицання.

Таблиця 2 – Класифікація танців і обрядових дій в українській культурі

Критерій класифікації	Види танців/обрядових дій	Приклади	Значення для формування та збереження здоров'я
Функціональне призначення	Обрядові	Веснянки, гаївки, весільні танці, купальські хороводи	Психоемоційне розвантаження, єднання з природою, збереження традицій

	Побутові	Гопак, козачок, метелиця	Фізичний розвиток, розвага, зміцнення почуття громади
	Змагальні	Гопак, аркан	Витривалість, сила, мужність, виховання волі
	Соціально-виховні	Хороводи, колективні танці	Колективізм, виховання дисципліни, культурна ідентичність
Спосіб виконання	Індивідуальні	Сольний гопак	Самовираження, розвиток майстерності та фізичної підготовки
	Парні	Козачок, коломийки	Виховання взаємодії, розвиток координації
	Групові	Аркан, хороводи	Формування почуття єдності, командності
Часово-календарна прив'язаність	Весняні	Веснянки, гаївки	Активізація після зими, відновлення сил
	Літні	Купальські танці, ігри навколо вогню	Очищення, загартування, оздоровлення через природні стихії
	Осінні	Жниварські танці, обжинкові обряди	Завершення праці, психоемоційний баланс
	Зимові	Колядки, щедрівки з танцями	Підтримка позитивного настрою,

			соціальна згуртованість
Зміст і символіка	Магічні	Купальські танці, весільні ритуальні рухи	Символічний захист, духовне очищення
	Військово-героїчні	Гопак, аркан	Бойова підготовка, мужність, сила
	Аграрно-продуктивні	Жниварські танці, обжинки	Символ урожаю, фізичне відновлення
	Соціально-побутові	Козачок, коломийки	Розвага, емоційна рівновага, розвиток соціальних зв'язків

Військові справи та козацькі традиції є специфічним елементом української фізичної культури, який вирізняє її від фізичних культур інших етносів і народів:

- тренування з козацькою холодною та вогнепальною зброєю (шаблею, списом, луком, рушницею, пістолем тощо), верхова їзда, вправи на витривалість;
- поєднання ігрових елементів із підготовкою до бою створювало унікальну систему фізичного виховання, яка надавала кращі результати.

Традиційною формою фізичної активності українців також є оздоровчі практики, які зберігаються протягом століть практично не змінюючись:

- купання в річках і ставках, паріння в лазнях;
- народні способи загартування: хода босоніж по росі, молодій траві, снігу, землі; обливання холодною водою.

Специфікою традиційної народної фізичної культури в Україні є ***соціокультурна роль фізичної активності***. Вона сприяла згуртованості громади через спільні ігри, танці та обряди, формувала ідентичність українців, адже більшість рухових практик була пов'язана з календарними святами, обрядами і традиціями. Виконувала профілактичну та оздоровчу функцію, допомагаючи зберігати фізичне й психічне здоров'я в умовах активного життя.

Традиційні форми фізичної активності українців є джерелом для розвитку сучасних програм фізичного виховання, адже вони поєднують оздоровлення, виховання, культурну спадщину та національну ідентичність. Використання народних ігор, танців та обрядових рухів в освітньому процесі сприятиме відродженню національних традицій та формуванню здорового способу життя молоді.

1.4 Дихальні та енергетичні практики в українській традиції

У традиційній українській культурі питання збереження здоров'я та життєвої сили людини нерозривно пов'язувалося з умінням правильно дихати та керувати внутрішньою енергією. Хоча термін «енергетичні практики» належить сучасному науково-популярному дискурсу, в українській етнічній традиції існували власні форми роботи з диханням і життєвою силою, що поєднувалися з ритуалами, піснями, молитвами, рухами тіла та практиками загартування.

В українській усній народній творчості не так багато прислів'їв саме про дихання, але збереглися приказки та вислови, які стосуються життя, сили та здоров'я, адже дихання символізувалося із життям. Деякі з них відомі, деякі маловживані (табл. 3).

Таблиця 3 – Народні прислів'я про дихання та життя

Прислів'я / Приказка	Зміст
Без подиху нема й життя	Дихання є основою існування людини
Доки дихаєш – доти й надія жива	Поки людина живе, вона має шанс на зміни, одужання чи успіх
Де дух – там і сила	Воля і життєвий подих символізують внутрішню міць
Вільно дихає – значить вільно живе	Свобода пов'язана з можливістю вільного дихання, тобто незалежності
Як свіже повітря вдихаєш – то й здоров'я прибуває	Чисте повітря та правильне дихання зміцнюють здоров'я
Глибокий подих – то криниця сили	Усвідомлене дихання додає енергії й витривалості
Подих світанку – здоров'я на день	Ранкове повітря має цілющу силу, воно освіжає і зміцнює
Хто вміє дихати – той уміє жити	Уміння правильно дихати символізує гармонійне та здорове життя

У народній традиції дихальні та енергетичні практики пов'язані поміж собою і класифікуються таким чином:

1) дихальні практики в народній культурі:

– **Природне дихання.** Вважалося, що правильне, глибоке й ритмічне дихання на свіжому повітрі – запорука міцного здоров'я. Саме тому значна частина обрядів і ритуалів виконувалася просто неба: на полі, у лісі, біля води.

– **Спів та колективне дихання.** Українські пісні (колядки, щедрівки, веснянки, обжинкові пісні) виконувалися у специфічних ритмах, що формували у виконавців синхронізоване дихання. Це мало оздоровчий ефект: розширювало легені, розвивало силу голосу, знімало стрес.

– **Молитва і дихання.** Вимова молитви, особливо у повільному та співочому читанні (зокрема в церковному співі), впорядковувала дихальний ритм, що сприяло внутрішньому заспокоєнню і відновленню психофізичного балансу.

– **Загартування через дихання.** В українців поширеними були практики «ранкового вдиху» на світанку, купання в річці чи росі з глибоким диханням, що активізувало імунітет і тонізувало організм.

2) енергетичні практики в народній культурі:

– **Поняття «духу» і «життєвої сили».** В українській традиції здоров'я людини розглядалося як гармонія тіла, душі та духу. Дух вважався джерелом внутрішньої енергії, що надавала людині сили, відвагу та витривалість.

– **Козацькі вправи.** Запорозькі козаки використовували спеціальні психофізичні вправи для розвитку сили «внутрішнього подиху», які нагадували сучасні дихально-енергетичні техніки. Вони тренували здатність затримувати подих, контролювати ритм дихання під час бою, що підвищувало витривалість.

– **Обрядові рухи й танці.** Народні хороводи, веснянки, купальські танці включали цикли рухів, синхронізованих із диханням. Це сприяло очищенню та «оновленню енергії» через єднання з природними стихіями.

– **Характерництво.** Козацькі характерники володіли методами саморегуляції: вмінням накопичувати та зберігати внутрішню енергію через спеціальні дихальні вправи, медитацію, зосередження на природних силах (вогонь, вода, земля, повітря).

Дихальні та енергетичні практики української традиційної культури:

✓ сприяли зміцненню фізичного та психічного здоров'я;

- ✓ формували витривалість і стійкість до стресів;
- ✓ забезпечували гармонійний зв'язок людини з природою;
- ✓ виховували відчуття колективної єдності через спільний спів, танець та обряди.

Сучасна педагогіка та фізична культура можуть інтегрувати ці практики в систему оздоровлення, адаптуючи традиційні методи до потреб молоді: дихальні вправи на природі, співоча терапія, хорові практики, використання елементів козацьких систем саморегуляції.

1.5 Загальна концепція здоров'я людини

Загальна концепція здоров'я людини – це цілісна система поглядів, знань і практичних дій, спрямованих на підтримання, збереження та розвиток фізичного, психічного й духовного благополуччя.

Вона ґрунтується на принципах гармонійної взаємодії організму з навколишнім середовищем і усвідомленого ставлення до свого способу життя.

Згідно з дослідженнями кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету загальна концепція здоров'я людини включає низку компонентів здорового способу життя людини, у числі яких:

- менталітет здоров'я;
- рухова активність;
- дихання;
- водний баланс;
- раціональне харчування;
- очищення організму;
- захист та загартування організму.

Менталітет здоров'я

- Формування світогляду, у центрі якого – цінність життя і здоров'я.
- Усвідомлення особистої відповідальності за власний фізичний та психічний стан.
- Розвиток позитивного мислення, вміння долати стреси без шкоди для організму.
- Психологічна готовність дотримуватися здорових звичок протягом усього життя.

Суть компонента: Формування правильного ставлення до власного здоров'я як до найвищої цінності.

Ключові принципи:

- ✓ усвідомлення відповідальності за своє життя;
- ✓ позитивне мислення та стресостійкість;
- ✓ відмова від шкідливих звичок.

Приклад: Людина планує свій день так, щоб було місце для відпочинку, фізичної активності та корисного харчування.

Рухова активність

- Регулярні фізичні вправи, що підтримують витривалість, силу, гнучкість та координацію.
- Поєднання аеробних (біг, ходьба, плавання) і силових навантажень.
- Активний спосіб життя у побуті (піші прогулянки, робота на свіжому повітрі).
- Профілактика гіподинамії та пов'язаних із нею захворювань.

Суть компонента: Регулярні фізичні навантаження, спрямовані на підтримання тону м'язів, роботи серця, легень і всіх систем організму.

Форми реалізації:

- ✓ спортивні тренування;
- ✓ прогулянки та активний відпочинок;
- ✓ ранкова гімнастика, йога, танці.

Ефект: Підвищення витривалості, профілактика хвороб, сповільнення старіння.

Дихання

- Правильні дихальні техніки для забезпечення достатнього постачання кисню до організму.
- Діафрагмальне, ритмічне, глибоке дихання як основа енергетичного балансу.
- Використання дихальних вправ для зниження стресу та покращення роботи серця і легень.
- Поєднання дихання з рухами у фізичних вправах і медитативних практиках.

Суть компонента: Правильна організація процесу дихання для забезпечення клітин киснем і підтримки енергетичного балансу.

Методи реалізації:

✓ дихальні вправи (пранаяма, дихання за Стрельниковою, бойові дихальні техніки);

✓ контроль ритму та глибини дихання.

Ефект: Зміцнення нервової системи, поліпшення обміну речовин, зниження стресу.

Водний баланс

– Підтримання оптимального рівня гідратації (1,5-2,5 л чистої води на добу, залежно від потреб).

– Вода як основний розчинник і транспортна система для поживних речовин.

– Вживання води до появи відчуття сильної спраги.

– Уникання надмірного вживання солодких і газованих напоїв.

Суть компонента: Підтримання оптимальної кількості рідини в організмі.

Правила реалізації:

✓ вживання чистої води протягом дня;

✓ уникання зневоднення, особливо при фізичних навантаженнях.

Ефект: Стабільна робота нирок, серцево-судинної системи, поліпшення стану шкіри.

Раціональне харчування

– Збалансоване споживання білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів.

– Пріоритет – свіжі, натуральні, мінімально оброблені продукти.

– Дотримання режиму харчування та контроль порцій.

– Обмеження шкідливих продуктів (надлишок цукру, трансжирів, консервантів).

Суть компонента: Забезпечення організму всіма необхідними поживними речовинами у правильних пропорціях.

Принципи реалізації:

✓ баланс білків, жирів, вуглеводів;

✓ природні, мінімально оброблені продукти;

✓ регулярність і помірність.

Ефект: Нормальна вага, міцний імунітет, високий рівень енергії.

Очищення організму

- Підтримка роботи органів виділення (печінка, нирки, кишечник, шкіра, легені).
- Використання природних способів детоксикації: рясне пиття, фізична активність, сауна, вживання клітковини.
- Мінімізація контакту з токсичними речовинами та шкідливими звичками.
- Проведення сезонних або планових програм оздоровлення.

Суть компонента: Видалення з організму шкідливих продуктів обміну та токсинів.

Методи реалізації:

- ✓ природні (робота печінки, нирок, шкіри, легень);
- ✓ допоміжні (сауна, баня, піст, фітопрепарати).

Ефект: Легкість у тілі, підвищення працездатності, зміцнення імунної системи.

Захист та загартування організму

- Адаптація організму до зміни температур, вітру, вологості (обтирання, контрастний душ, купання у холодній воді).
- Підвищення стійкості до інфекцій за допомогою правильного харчування, відпочинку, сну.
- Дотримання гігієнічних норм у побуті та на роботі.
- Психофізична підготовка до стресових і екстремальних ситуацій.

Суть компонента: Підвищення стійкості до несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Методи реалізації:

- ✓ контрастні процедури;
- ✓ сонячні та повітряні ванни;
- ✓ імунопрофілактика.

Ефект: Зменшення ризику інфекційних і простудних хвороб, швидке відновлення після навантажень.

1.6 Духовно-моральні засади оздоровлення

У народній культурі українців здоров'я завжди розглядалося не лише як фізичний стан організму, але й як гармонійне поєднання тіла, душі та духу.

Вікові спостереження та досвід формували цілісну систему уявлень про те, що справжнє оздоровлення можливе лише тоді, коли людина дотримується моральних принципів, живе у злагоді з природою, оточенням і власною совістю.

Основа духовно-моральних засад:

- віра і духовність;
- моральна чистота;
- гармонія з природою;
- родинні й громадські цінності;
- молитва і слово.

Віра і духовність – звернення до Бога, молитва, дотримання постів, участь в обрядах, які вважалися шляхом очищення та зміцнення внутрішньої сили.

У традиційній українській культурі віра та духовність завжди розглядалися як головні чинники збереження та зміцнення здоров'я. Людина вважалася здоровою не лише фізично, а й тоді, коли її життя перебувало у гармонії з духовними законами та Божими заповідями. Молитва, піст, участь у богослужіннях, обряди очищення і благословення сприймалися як важливі оздоровчі практики, що давали внутрішній спокій, силу долати труднощі, захищали від хвороб і нещасть. Особливе значення мали віра в силу доброго слова, замовлянь і благословень, які в народній традиції вважалися «ліками для душі». Віра та духовність були духовним фундаментом здоров'я, допомагали людині підтримувати гармонію душі й тіла, а також долати життєві випробування без втрати внутрішньої сили.

Моральна чистота – чесність, правдивість, доброзичливість до інших, що безпосередньо пов'язувалися з життєвою енергією людини.

У народній традиції українців здоров'я розумілося як цілісність – єдність фізичного, духовного та морального стану людини. Вважалося, що справжнє оздоровлення неможливе без моральної чистоти, яка є основою гармонії між людиною, природою та суспільством.

Моральна чистота означала чесність у вчинках, щирість у словах, відсутність злоби, заздрості чи брехні. Людина, яка зберігає доброту, милосердя та совісність, мала сильний духовний захист від хвороб і життєвих негараздів. Вважалося, що зло і неправда «псують» не лише душу, а й тіло, спричиняючи хвороби та слабкість. У народній педагогіці моральна чистота тісно пов'язувалася з вихованням характеру: повагою до батьків, старших, шануванням традицій, вірністю рідній землі. Вона розглядалася як невід'ємна

складова здорового способу життя, адже внутрішня гармонія і чиста совість забезпечували спокій, рівноваженість та життєву силу.

Моральна чистота виступала не лише етичним ідеалом, а й важливим чинником оздоровлення людини, її духовного та фізичного довголіття.

Гармонія з природою – шанобливе ставлення до землі, води, вогню, повітря; використання їхніх сил у лікуванні та оздоровленні (купання в річці, оздоровчі трав'яні збори, очищення вогнем).

Українці розглядали природу не лише як джерело матеріальних благ, а і як сакральне середовище, в якому людина знаходить духовне підґрунтя свого життя та здоров'я. Гармонійне співіснування з довкіллям вважалося запорукою фізичної сили, моральної стійкості та духовної чистоти.

Народні уявлення підкреслювали, що людина є невід'ємною частиною природи. Порушення природних законів – надмірність, зловживання дарами землі, зневага до рослин і тварин – сприймалося як гріх, що неминуче призводить до втрати здоров'я. Натомість шанобливе ставлення до води, землі, сонця, вогню та повітря забезпечувало гармонію внутрішнього світу людини.

Українські традиції містили цілу систему оздоровчих практик, пов'язаних із природою:

- купання у річках та ставках – для очищення тіла і душі;
- сонячні та повітряні ванни – для зміцнення духу й імунітету;
- траволікування та народна медицина – як поєднання знань природи і духовних практик;
- землеробські свята та обряди – як спосіб відновлення єдності із землею та космосом.

Гармонія з природою в українській традиції розглядалася як духовна основа оздоровлення. Вона формувала відчуття відповідальності за власне здоров'я і здоров'я громади, виховувала бережливе ставлення до навколишнього світу, забезпечуючи довголіття та життєву силу людини.

Родинні й громадські цінності – повага до батьків, підтримка старших, згуртованість громади, що формували психологічне благополуччя.

У традиційній культурі українців здоров'я людини розглядалося не лише як індивідуальна характеристика, а як результат духовного та соціального життя в родині й громаді. Родинні та громадські цінності створювали середовище, де формувалася гармонія тіла й душі, виховувалися моральні засади та забезпечувалася психоемоційна рівновага.

Сім'я була основним осередком духовного й фізичного добробуту людини. Взаємна підтримка, любов, шанобливе ставлення до батьків та старших забезпечували внутрішню стабільність і відчуття захищеності. Родинні традиції – спільні трапези, молитви, праця та свята – сприяли зміцненню фізичного здоров'я, розвитку витривалості та вихованню моральної чистоти.

Громада виконувала функцію розширеної сім'ї, у якій кожен член відчував свою відповідальність за спільне благо. Колективна праця на землі, взаємодопомога під час жнив, будівництва чи святкових обрядів виховували відчуття єдності, взаємної підтримки й довіри. Це позитивно впливало на психологічний стан людини, формувало стійкість до життєвих труднощів.

Родина та громада створювали середовище психологічної безпеки, що є важливою умовою психічного здоров'я. Колективна діяльність сприяла фізичному розвитку та витривалості, бо передбачала регулярну працю й рухову активність.

Спільні духовні практики, молитви, обряди укріплювали віру, моральність і духовну єдність, що позитивно впливало на стан здоров'я людини.

У народній традиції родинні та громадські цінності виступали важливими чинниками оздоровлення, формуючи цілісну особистість, здатну до самозбереження, гармонійного розвитку та довголіття.

Молитва і слово вважалися потужними оздоровчими засобами. Замовляння, благословення та побажання здоров'я мали силу духовної підтримки.

В українській традиційній культурі слово мало надзвичайну силу. Воно сприймалося не лише як засіб комунікації, а як енергетичний і духовний чинник, здатний впливати на внутрішній стан людини, її здоров'я та долю.

Особливе місце займала молитва – звернення до Бога, яке поєднувало людину з вищими силами, очищало душу і зміцнювало тіло.

Молитва як духовне оздоровлення допомагала людині знаходити внутрішній спокій, знімати психологічне напруження та тривогу. У важкі моменти вона виконувала функцію своєрідної «психотерапії», надаючи віру у власні сили та підтримку. Регулярна молитва формувала духовну дисципліну, розвивала витримку й концентрацію, що позитивно позначалося на психофізичному стані людини.

Слово як цілюща сила у народних уявленнях могло лікувати й захищати. Замовляння, благословення, добрі побажання використовувалися для

збереження здоров'я, оберігання від хвороб і лиха. Добре слово вважалося «сонячним», воно піднімало настрій, сприяло гармонії в душі й тілі. Навпаки, зле слово могло нашкодити, викликати хвороби або життєві негаразди.

Молитва очищала свідомість і підтримувала психологічну рівновагу. Добрі слова й благословення створювали позитивний емоційний стан, що зміцнював здоров'я.

Замовляння та обереги (табл. 4) були інструментами народної медицини, поєднуючи духовне та тілесне лікування.

Таблиця 4 – Приклади замовлянь для оздоровлення в українській традиції

Тип замовляння	Приклад тексту (скорочено, у народному стилі)	Призначення
Від головного болю	«Іди, болю, в темний ліс, там тобі місце. А в моїй голові – світло і спокій»	Для зняття головного болю, відновлення внутрішньої рівноваги
Від переляку	«Переляк-страх, іди на луг, там твій друг. А рабу Божому (ім'я) – спокій і сила»	Для заспокоєння, зняття нервового напруження
Для швидкого загоєння ран	«Як сонце встає і рана заживає, так кров спиняється, тіло зціляється»	Для зупинки кровотечі та прискорення загоєння ран
Від безсоння	«Сон-дрім, іди на очі, щоб тіло спочило, душа відновилася»	Для заспокоєння, нормалізації сну
Для зміцнення сили та здоров'я	«Дай, Боже, сили моїм рукам, здоров'я моїм ногам, світла моїй голові»	Для загального зміцнення організму та піднесення духу
Від втоми	«Як роса землю освіжає, так і сила до мене прибуває»	Для відновлення енергії та працездатності

Слово й молитва виконували функцію захисного бар'єра від негативних впливів, формували внутрішню силу та стійкість.

У духовному житті українців молитва і слово були важливими основами оздоровлення, адже через них людина знаходила гармонію із собою, оточенням та вищим світом.

Таким чином, у народній традиції духовно-моральні засади слугували своєрідним «внутрішнім стрижнем» системи оздоровлення, що визначав правильність способу життя, забезпечував душевний спокій і сприяв формуванню стійкого імунітету як фізичного, так і психологічного.

Для сучасного освітнього процесу надзвичайно важливим є інтегрування цих традицій у виховну роботу, адже вони формують у студентської молоді ціннісне ставлення до здоров'я, сприяють вихованню моральної відповідальності, гармонії та духовної культури.

1.7 Роль освіти, науки, громадських ініціатив, ЗМІ в популяризації національного здорового способу життя

Здоровий спосіб життя у контексті національних традицій – це не лише питання індивідуального вибору, а й результат системної роботи суспільства, яка включає освіту, науку, діяльність громадських організацій та засоби масової інформації. Їхня взаємодія створює умови для формування в суспільстві культури здоров'я, заснованої на етнічних цінностях і духовно-моральних засадах.

Освіта. Освітні заклади відіграють фундаментальну роль у прищепленні молоді основ здорового способу життя. У школах і закладах вищої освіти інтегруються дисципліни, які висвітлюють традиційні методи збереження здоров'я: народні ігри, танці, дихальні практики, система фізичних вправ козаків тощо. Педагогічна практика дозволяє формувати не лише фізичну витривалість, а й усвідомлення зв'язку між національною культурою та здоров'ям.

Наука. Наукові дослідження у сфері фізичної культури, етнопедагогіки та медицини допомагають систематизувати й осмислити етнічні методи оздоровлення. Сучасні науковці досліджують фізіологічну ефективність народних оздоровчих практик, їхню психотерапевтичну роль і потенціал для інтеграції в освітні програми. Це створює підґрунтя для поєднання традиційного та сучасного підходів у зміцненні здоров'я.

Освіта є ключовим інструментом у формуванні культури здоров'я, адже саме в школі, університеті та інших освітніх закладах закладаються основи світогляду молодого покоління. Вона забезпечує:

- передачу знань про традиційні методи оздоровлення (народні ігри, танці, обряди, козацькі вправи, дихальні практики);
- формування ціннісного ставлення до здоров'я як найвищої суспільної та особистої цінності;
- виховання почуття національної ідентичності через пізнання культурної спадщини, пов'язаної зі здоровим способом життя.

Наука виконує дослідницьку та аналітичну функцію. Вона:

- обґрунтовує ефективність традиційних оздоровчих практик із точки зору сучасної медицини, фізіології та психології;
- створює науково-методичні рекомендації для інтеграції етнічних методів у сучасні освітні програми з фізичного виховання;
- сприяє збереженню й систематизації народних знань про здоров'я, перетворюючи їх на складову частину сучасної педагогіки та спортивної науки.

Таким чином, освіта поширює, а наука обґрунтовує національні традиції оздоровлення, що забезпечує їхню життєздатність у сучасних умовах і робить їх доступними для широкого кола людей.

Громадські ініціативи. Громадські організації та культурні товариства активно відроджують і популяризують традиції народного оздоровлення. Проводяться фестивалі козацьких бойових мистецтв, етнографічні свята, майстер-класи з народних танців, ігор, ремесел. Такі ініціативи сприяють формуванню у молоді національної свідомості, вихованню почуття гордості за культурну спадщину та заохочують до активного і здорового способу життя.

Громадські ініціативи є важливим чинником збереження та розвитку культурних і оздоровчих традицій, оскільки вони:

- ✓ Організують заходи, спрямовані на відродження та популяризацію народних ігор, танців, козацьких забав, традиційних систем фізичних вправ і бойових мистецтв.
- ✓ Створюють клуби та осередки здорового способу життя, де поєднуються етнічні традиції з сучасними методиками оздоровлення.
- ✓ Поширюють знання серед молоді через фестивалі, спортивні змагання, табори та майстер-класи, що формує інтерес до національної культури та виховує патріотизм.

✓ Залучають місцеві громади до спільних оздоровчих практик (ранкові руханки, велопробіги, етнічні свята), що сприяє формуванню здорового середовища.

✓ Підтримують науковців і освітян, допомагаючи впроваджувати традиційні оздоровчі практики в освітній процес і популяризувати їх серед широких верств населення.

✓ Сприяють формуванню громадської думки, підкреслюючи цінність здоров'я як національного ресурсу та складової духовної культури.

Завдяки діяльності таких ініціатив етнічні традиції оздоровлення стають доступними, сучасними й привабливими для молодого покоління, а також набувають статусу суспільно важливих практик у системі виховання та здоров'язбереження.

ЗМІ та сучасні комунікаційні платформи. Велике значення має популяризація ідей здоров'я через телебачення, радіо, друковані видання та соціальні мережі. ЗМІ мають можливість впливати на масову свідомість, формувати позитивні моделі поведінки, поширювати знання про традиційні методи оздоровлення.

Важливим напрямом є створення освітніх програм, документальних фільмів, блогів, які розкривають зв'язок між національною культурою, фізичною активністю та духовним здоров'ям.

ЗМІ є одним із найпотужніших інструментів впливу на свідомість суспільства, а тому їхня роль у популяризації здорового способу життя, заснованого на етнічних традиціях, є визначальною.

Інформаційна функція. Телебачення, радіо, інтернет-видання та соціальні мережі поширюють знання про традиційні методи оздоровлення, народні ігри, козацькі практики, українську кулінарну спадщину, обрядові форми фізичної активності.

Формування позитивного іміджу. ЗМІ створюють образ здорової, активної, національно свідомої особистості, популяризують приклади успішного поєднання сучасного спорту та народних традицій.

Просвітницька діяльність. Через документальні фільми, репортажі, інтерв'ю та освітні програми поширюються знання про історичні основи фізичної культури та їх значення для сучасної молоді.

Мотиваційний вплив. Публікації про спортивні досягнення, етнофестивалі, козацькі змагання чи народні свята спонукають молодь та дорослих до активної участі.

Мобілізація громади. Засоби масової інформації сприяють об'єднанню громадських ініціатив, освітніх і наукових установ для впровадження програм здорового способу життя.

Протидія негативним впливам. ЗМІ допомагають формувати культуру відмови від шкідливих звичок, підкреслюючи важливість духовної та фізичної гармонії в українській традиції.

Засоби масової інформації слугують містком між етнічними традиціями та сучасним суспільством, роблячи знання про національні методи оздоровлення доступними, актуальними й привабливими.

Поєднання освіти, науки, громадських ініціатив та інформаційної підтримки створює цілісну систему популяризації національного здорового способу життя. Це сприяє формуванню покоління, яке цінує власне здоров'я, усвідомлює його духовно-моральні основи та відчуває нерозривний зв'язок із культурними традиціями свого народу.

1.8 Семифакторна система здоров'я людини

Семифакторна система здоров'я людини – це цілісна концепція, що розглядає здоров'я як результат гармонійної взаємодії семи ключових компонентів, кожен з яких впливає на життєздатність, якість життя та довголіття людини.

1) Фізичне здоров'я.

Фізичне здоров'я – це стан організму людини, що характеризується оптимальним функціонуванням усіх органів і систем, високим рівнем фізичної працездатності, відсутністю або мінімальним рівнем хронічних захворювань, а також здатністю адаптуватися до змін зовнішнього та внутрішнього середовища.

Воно визначається такими показниками, як:

- рівень розвитку та гармонійність фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, швидкості, координації);
- стан опорно-рухового апарату та серцево-судинної, дихальної, травної, видільної систем;
- здатність організму швидко відновлюватися після фізичних навантажень;

- оптимальна маса тіла та склад тіла (співвідношення м'язової, жирової й кісткової тканин);
- ефективне функціонування імунної системи.

Фізичне здоров'я є фундаментом усіх інших компонентів здоров'я, оскільки забезпечує базову енергію, витривалість і працездатність людини в повсякденному житті та діяльності.

Включає стан і розвиток тіла, м'язів, кісток, суглобів, органів і систем. Воно підтримується завдяки регулярній руховій активності, збалансованому харчуванню, достатньому відпочинку та профілактиці захворювань.

Фізична активність (спорт, гімнастика, рухливі ігри) зміцнює імунітет, підвищує витривалість і працездатність.

2) Фізіологічне здоров'я.

Фізіологічне здоров'я – це стан організму, за якого всі його життєво важливі системи (серцево-судинна, дихальна, нервова, ендокринна, травна, імунна тощо) працюють злагоджено й у межах фізіологічної норми, забезпечуючи стабільне внутрішнє середовище (гомеостаз) та адаптацію до змін умов життя.

Ключові характеристики фізіологічного здоров'я:

- Злагоджена робота органів і систем – серце, легені, мозок, печінка, нирки та інші органи виконують свої функції без патологічних відхилень.
- Оптимальна регуляція процесів – адекватне функціонування гормональної системи, нервової регуляції, обміну речовин.
- Стійкість до стресів – здатність організму без порушень витримувати фізичні, психічні та кліматичні навантаження.
- Відновлювальні можливості – швидке й повне відновлення після навантажень, хвороб чи травм.
- Гомеостаз – підтримання стабільних показників температури тіла, артеріального тиску, складу крові, рівня кисню тощо.

Фізіологічне здоров'я – це «тонке налаштування» організму, що визначає, наскільки ефективно та безперебійно працює наш внутрішній механізм.

Відображає ефективність і збалансованість роботи внутрішніх органів і систем організму – серцево-судинної, дихальної, травної, ендокринної тощо. Сюди належать нормальний обмін речовин, стабільний тиск, оптимальний рівень гормонів. Підтримка фізіологічного здоров'я пов'язана з медичними оглядами, збалансованим харчуванням, достатньою гідратацією та відсутністю шкідливих звичок.

3) Психічне здоров'я.

Психічне здоров'я – це стан внутрішньої рівноваги людини, за якого її емоції, мислення, пам'ять, увага, уява та поведінка є гармонійними, адекватними реальним обставинам і сприяють повноцінній адаптації в суспільстві.

Ключові ознаки психічного здоров'я:

- Емоційна стабільність – здатність керувати своїми почуттями, уникати надмірних перепадів настрою та стресових зривів.
- Адекватне сприйняття реальності – правильне розуміння подій, людей і власного місця у світі.
- Здатність до концентрації та мислення – ефективне використання пам'яті, уваги та логічних процесів.
- Самооцінка та самосвідомість – розуміння власних потреб, можливостей, сильних і слабких сторін.
- Адаптивність – уміння пристосовуватися до змін у житті без втрати внутрішньої рівноваги.
- Соціальна взаємодія – здатність налагоджувати здорові стосунки та вирішувати конфлікти без агресії чи надмірної ізоляції.

Психічне здоров'я – фундамент психологічної стійкості та внутрішнього комфорту, який визначає якість життя так само, як і фізичний стан.

Включає емоційний баланс, стійкість до стресів, здатність до концентрації та творчого мислення. Психічне здоров'я підтримується позитивним соціальним оточенням, умінням управляти емоціями, відпочинком та психологічною саморегуляцією.

4) Енергетичне здоров'я.

Енергетичне здоров'я – це рівень та якість життєвої енергії людини, яка забезпечує її активність, працездатність і здатність до самовідновлення. Воно пов'язане як з фізичними, так і з тонкими (біоенергетичними) процесами в організмі та залежить від гармонійної роботи всіх систем тіла, чистоти думок і способу життя.

Ключові складові енергетичного здоров'я:

- Життєва сила – внутрішній ресурс, що дозволяє людині діяти, творити, долати труднощі та досягати цілей.
- Біоенергетичний баланс – рівновага між витратами та відновленням енергії.

- Дихання та кровообіг – правильне постачання клітин киснем та поживними речовинами.

- Емоційний стан – позитивні емоції та внутрішній оптимізм зменшують витрату енергії, тоді як стрес і злість її виснажують.

- Взаємодія з природою – перебування на свіжому повітрі, сонячне світло, природні рухи тіла допомагають накопичувати енергію.

- Практики відновлення – медитація, релаксація, дихальні техніки, оздоровчі фізичні вправи.

Енергетичне здоров'я визначає витривалість, швидкість відновлення після навантажень і навіть стійкість до хвороб, адже імунна система тісно пов'язана з рівнем внутрішньої енергії.

Це рівень життєвої енергії людини, її здатність ефективно відновлювати сили. Воно залежить від стану біоенергетичних процесів організму, якості сну, чистоти довкілля, харчування, а також внутрішньої мотивації. Практики дихання, медитації та рухові традиційні системи (йога, козацький Спас, цигун) допомагають зберігати енергетичний баланс.

5) Духовне здоров'я.

Духовне здоров'я – це стан внутрішньої гармонії людини, що ґрунтується на усвідомленні сенсу життя, власних цінностей та моральних орієнтирів. Воно визначає, наскільки людина живе у злагоді із собою, іншими людьми, природою та світом у цілому.

Ключові аспекти духовного здоров'я:

- Сенс життя – наявність усвідомленої мети та прагнення до її досягнення.
- Система цінностей – дотримання моральних і етичних принципів, чесність, доброта, справедливість.

- Віра – у вищі ідеали, власні сили або духовні традиції (релігійні чи світоглядні).

- Гармонія з природою та суспільством – відчуття єдності з оточенням.

- Самопізнання – глибоке розуміння власної сутності, сильних і слабких сторін.

- Служіння іншим – готовність допомагати, ділитися знанням і підтримкою.

Духовне здоров'я допомагає людині залишатися стійкою в кризах, швидше відновлюватися після втрат і зберігати внутрішній спокій навіть у складних обставинах.

Визначається системою цінностей, світоглядом, здатністю до морального вибору та відчуттям сенсу життя. Духовне здоров'я пов'язане з культурними, релігійними або філософськими переконаннями, любов'ю до рідної землі та повагою до традицій.

б) Соціальне здоров'я.

Соціальне здоров'я – це здатність людини ефективно взаємодіяти з іншими людьми, підтримувати гармонійні стосунки та бути активним учасником суспільного життя. Воно відображає рівень інтеграції особистості в соціальне середовище та її вміння жити у злагоді з колективом, громадою, родиною.

Ключові ознаки соціального здоров'я:

- Комунікативні навички – вміння спілкуватися, слухати, домовлятися, уникати та вирішувати конфлікти.
- Соціальна підтримка – наявність кола друзів, родини та колег, на яких можна покластися.
- Участь у громадському житті – волонтерство, ініціативи, культурні та спортивні заходи.
- Відповідальність перед суспільством – дотримання законів, етичних норм, активна громадянська позиція.
- Толерантність та повага – визнання права інших на відмінні погляди, традиції, спосіб життя.

Соціальне здоров'я тісно пов'язане з емоційним станом людини, адже підтримка та позитивне оточення знижують рівень стресу та сприяють особистісному розвитку.

Охоплює якість взаємин з іншими людьми, вміння працювати в команді, підтримувати сімейні та дружні зв'язки, брати участь у громадському житті. Соціально здорова людина відчуває підтримку оточення і здатна взаємодіяти без конфліктів.

7) Родове здоров'я.

Родове здоров'я – це стан гармонійного зв'язку людини з її родом, родинними традиціями та генетичною спадщиною, що забезпечує не лише фізичну, а й духовну та моральну опору в житті. Воно охоплює як біологічні чинники (успадковані особливості організму), так і нематеріальні аспекти – пам'ять роду, цінності, звичаї, моральні орієнтири.

Ключові складові родового здоров'я:

- Генетична спадковість – стан здоров'я, успадковані особливості організму, схильності до певних хвороб чи, навпаки, до витривалості та сили.
- Родинні традиції – обряди, свята, кулінарні звичаї, ремесла, що передаються з покоління в покоління.
- Родові цінності – моральні принципи, що формують світогляд і стиль життя.
- Повага до предків – знання родоводу, збереження пам'яті про досягнення та досвід старших поколінь.
- Передача досвіду – виховання дітей у дусі сімейних традицій, наставництво та взаємопідтримка в межах роду.

Родове здоров'я зміцнює ідентичність людини, дає відчуття приналежності та глибокого коріння, що допомагає долати життєві труднощі та зберігати внутрішню рівновагу.

Це збереження та передача генетичного і культурного спадку, традицій та звичаїв предків. Воно охоплює повагу до свого роду, продовження роду, виховання дітей у дусі національної культури та здорового способу життя.

На рисунках 1-2 зображені схеми взаємозв'язку факторів здоров'я людини, які пов'язані поміж собою і взаємодоповнюють один одного.

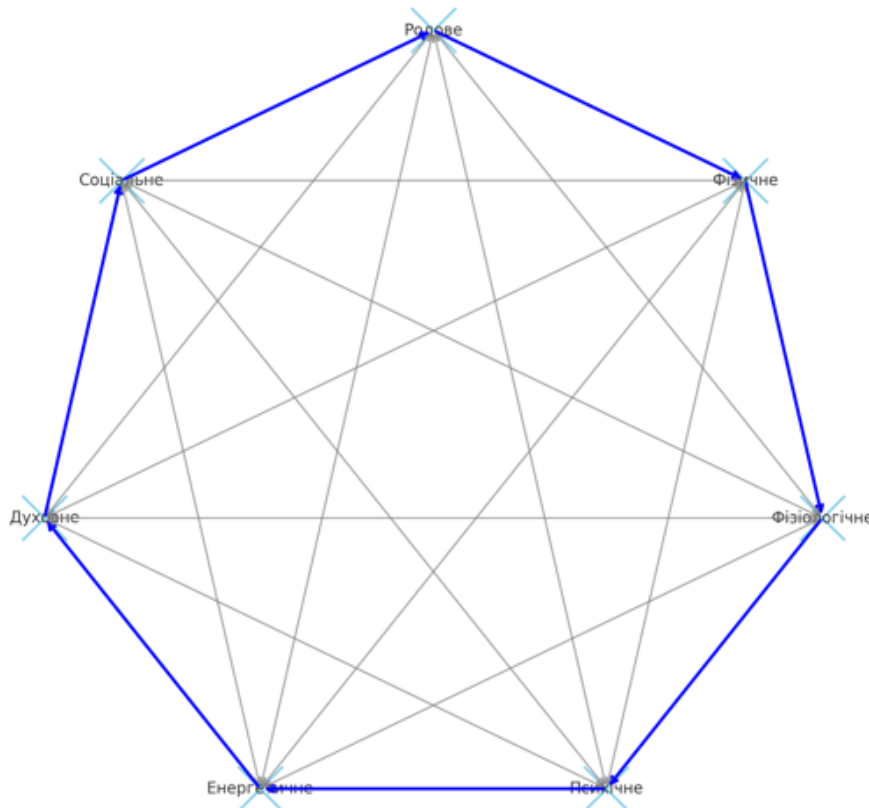


Рисунок 1 – Семифакторна система здоров'я людини
(зворотний порядок)

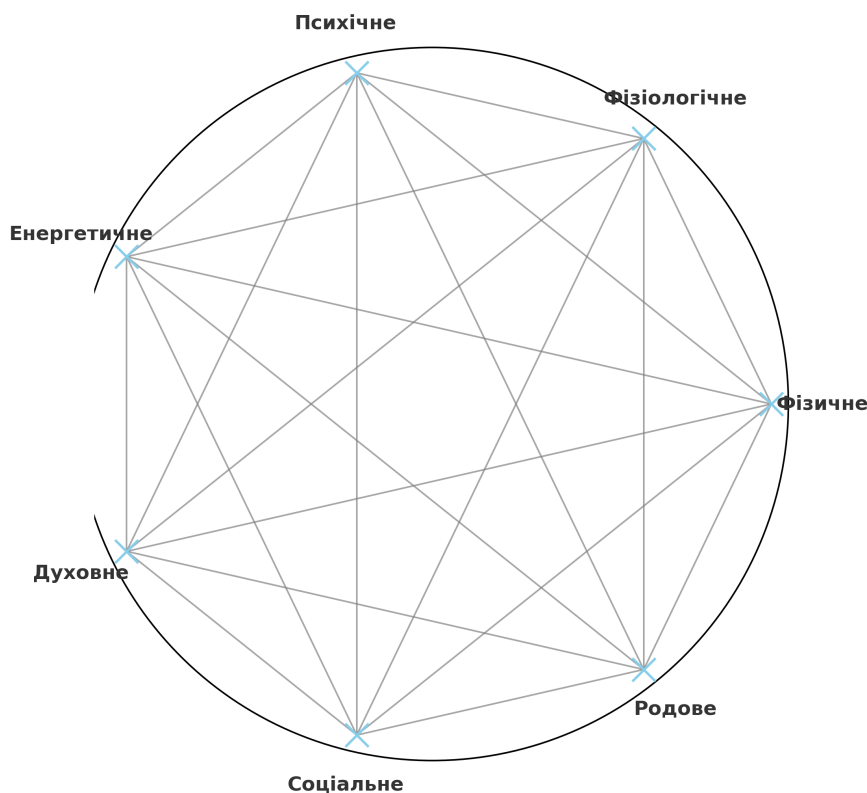


Рисунок 2 – Семифакторна система здоров'я людини
(зв'язок компонентів-факторів)

Семифакторна система здоров'я демонструє, що справжнє благополуччя людини можливе лише за умови гармонійного розвитку всіх семи складових, які взаємопов'язані та взаємно впливають одна на одну.

Контрольні питання

1. Розкрийте сутність поняття «здоров'я».
2. На яких принципах ґрунтується загальна концепція здоров'я людини?
3. Назвіть компоненти семифакторної системи здоров'я людини.
4. Охарактеризуйте семифакторну систему здоров'я людини.
5. Що являє собою здоровий спосіб життя в контексті національних традицій?
6. Перелічіть компоненти здорового способу життя.
7. Назвіть особливості загальної концепції здоров'я людини.
8. Поясніть роль освіти, науки, громадських ініціатив, ЗМІ в популяризації здорового способу життя.
9. Визначте духовно-моральні засади оздоровлення.

10. Охарактеризуйте моральну чистоту як важливий чинник оздоровлення людини.

11. Поясніть, чому гармонійне співіснування з довкіллям завжди вважалося запорукою фізичної сили, моральної стійкості та духовної чистоти.

12. Назвіть та охарактеризуйте традиційні форми фізичної активності українців.

Т е с т и

1. Здоров'я людини – це:

- а) відсутність хвороб;
- б) природній запас життєвих сил людини, який змінюється протягом життя відповідно до способу життя та передається в спадок;
- в) здатність вилікуватися від хвороби;
- г) успіх у кар'єрному зростанні.

2. Здоровий спосіб життя – це:

- а) спосіб життя при якому відбувається особистісне зростання;
- б) комплексна система звичок, форм поведінки та умов життєдіяльності, спрямованих на збереження, зміцнення та розвиток компонентів здоров'я людини.
- в) комплексна система навичок і звичок до занять спортом;
- г) комплекс вправ, спрямованих на розвиток сили і витривалості.

3. Які компоненти семифакторної системи здоров'я людини?

- а) фізичне, фізіологічне, психічне, енергетичне, духовне, соціальне, родове;
- б) фізичне, моральне, психічне, енергетичне, естетичне, соціальне, родове;
- в) фізичне, фізіологічне, психічне, когнітивне, вольове, соціальне, родове;
- г) фізичне, фізіологічне, силове, психічне, енергетичне, духовне, соціальне, кар'єрне.

4. Козацьке здоров'я – це:

- а) здоров'я козаків, гайдуків, мольфарів та йогів;
- б) синтез фізичної підготовки, психічної стійкості та моральної сили, що сприймалося як ідеал для всього українського народу;
- в) спосіб життя, при якому людина займається китайськими практиками оздоровлення;

г) безкоштовна зарядка в парку.

5. Укажіть складові козацької фізичної культури:

- а) збалансований раціон з оптимальним вмістом білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів; використання природних продуктів, традиційних для регіону, сезонність харчування;
- б) фізична підготовка і військові вправи; дотримання режиму харчування; психофізична підготовка; ігри та змагання; морально-етичні основи;
- в) гирьовий спорт та військова справа;
- г) біг на довгі дистанції та гра у футбол.

6. Роль українських народних танців та обрядових рухів у фізичній культурі:

- а) поєднання енергетичної та фінансової підготовки;
- б) поєднання фізичної та тактичної підготовки;
- в) поєднання рухової активності, естетики й духовності;
- г) поєднання фізичної та туристичної діяльності.

7. Основа духовно-моральних засад:

- а) віра і духовність; моральна чистота; гармонія з природою; родинні й громадські цінності; молитва і слово;
- б) економіка, фізична культура та армія;
- в) віра, планування, реалізація власних амбіцій;
- г) безкоштовність усіх спортивних заходів.

8. Що таке духовне здоров'я?

- а) стан внутрішньої гармонії людини, що ґрунтується на усвідомленні сенсу життя, власних цінностей та моральних орієнтирів;
- б) стан гармонії духа і влади;
- в) справедлива влада в країні та достаток у родині;
- г) сильне тіло і тривала затримка дихання.

9. Що таке раціональне харчування?

- а) генетична спадковість, родинні традиції; родові цінності; повага до предків; передача досвіду;

- б) збалансоване споживання білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів;
- в) традиції; соціальні цінності; передача професійного досвіду;
- г) споживання морських продуктів.

10. Значення слова і молитви в оздоровленні:

- а) підвищення морально-етичного рівня;
- б) захисний бар'єр від негативних впливів, формування внутрішньої сили та стійкості;
- в) підвищення стійкості до несприятливих соціальних змін;
- г) підвищення стійкості до несприятливих чинників зовнішнього середовища.

Завдання для самостійного виконання до розділу 1

1. Дайте письмові відповіді на запитання:

- Що таке здоров'я та здоровий спосіб життя?
- Які переваги та недоліки має здоровий спосіб життя за семифакторною системою здоров'я?
- Як стимулювати інтерес суспільства до підвищення рівня рухової активності?

2. Розробіть міні-план власного фітнес-проєкту на основі національних методів оздоровлення засобами фізичної культури на прикладі створення клубу здоров'я «Характерник» або «Козацьке здоров'я».

Укажіть:

- назву та цільову аудиторію;
- види занять;
- принципи прийому в клуб;
- форми реклами та просування.

3. Практичне спостереження (за бажанням):

Проаналізуйте заклади вищої освіти або загальної середньої освіти, де культивується здоров'я на основі національних традицій (школа Спас, школа Джур, ЗНУ).

Зверніть увагу:

- Які особливості організації освітнього процесу в закладах?
- Які методи оздоровлення пропонуються здобувачам освіти?

4. Проаналізуйте ситуацію:

Ви створили клуб ЗСЖ на основі національних засобів оздоровлення.

- Які ваші дії стосовно створення клубу?
- Який контингент можна використати при організації занять для популяризації та просування клубу?

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ

2.1 Комплекси вправ козацької фізичної культури

Козацька фізична культура являє собою унікальну систему оздоровчих і бойових практик, що поєднує фізичні, психофізичні та духовні елементи. Вона формувалася протягом століть як складова військової підготовки та здорового способу життя козацтва. Основу становили вправи для зміцнення:

- ✓ сили;
- ✓ витривалості;
- ✓ гнучкості;
- ✓ розвитку бойових навичок;
- ✓ збереження внутрішньої гармонії.

Структура комплексів:

1. Розминка та дихальні вправи

- Вправи на правильне козацьке дихання («повне богатирське дихання» – вдих носом, глибоке наповнення легень, плавний видих носом).
- Дихально-рухові вправи з елементами розтягування у формі танцювальних рухів.
- «Косити траву» – повільні обертання корпусу із синхронним диханням.
- «Рубання дров» – амплітудні ритмічні нахили корпусу з синхронним диханням.

2. Основна частина (вправи на розвиток сили та витривалості)

- Присідання «козак» (глибокі присідання з переходом у бічну стійку).
- Вправи з палицями – для розвитку сили рук і координації: крутіння палиці.
- Біг, стрибки через перешкоди, лазіння, вправи на витривалість.
- Парні вправи з елементами боротьби (боротьба «Котигорошко», виштовхнути суперника з кола).

3. Елементи гопака як оздоровчо-бойового танцю

- «Присядка» – для зміцнення ніг, розвитку гнучкості.
- «Повзунець» – тренування витривалості та координації.

- «Тинок» (переміщення з виставленою вперед ногою) – відпрацювання бойової стійки.

- Танцювальні рухи з ударами ногами та обертами – розвиток швидкості реакції.

4. Заспокійливий та відновлювальний блок

- Дихальні вправи «Соняшник» (глибокий вдих, підняття рук угору; повільний видих, опускання рук, дихання через ніс).

- Вправи на розслаблення м'язів і концентрацію уваги.

- Коротка медитативна практика («слухання тиші», «єднання з природою», «слухання цвіркуна»).

Варіант комплексу вправ для занять (20-30 хв):

1. Розминка (5 хв): ходьба з дихальними вправами, нахили й обертання тулуба.

2. Силовий блок (10 хв):

- Присідання «козак» – 3 підходи по 10 разів.

- Відтискання з різних положень – 2 підходи по 10-15 разів.

- Вправи з палицею (оберти, удари) – 5 хв.

3. Гопак (7 хв):

- «Присядка» – 1 хв.

- «Повзунець» – 1 хв.

- «Присядка» з ударами ногами прямо-в бік-по колу – 2 хв.

- Комбінований танцювальний рух із прискоренням (бігунець) – 3 хв.

4. Відновлення (5 хв): дихальні вправи, розтягування, вправи на концентрацію.

Значення комплексу

- Розвиває силу, спритність, витривалість.

- Гармонійно поєднує фізичну підготовку з духовним і психофізичним зміцненням.

- Сприяє формуванню національної ідентичності через відродження козацьких традицій.

- Може використовуватися як оздоровча гімнастика, форма реабілітації для ветеранів, а також як елемент патріотичного виховання молоді.

Таблиця 5 – Комплекс вправ козацької фізичної культури

№	Вправа / елемент	Опис виконання	Тривалість / підходи	Користь для організму
1	Дихальні вправи «Косити траву», «Соняшник»	Стоячи, нахили та обертання тулуба із синхронним глибоким вдихом і видихом	2-3 хв	Нормалізація дихання, заспокоєння нервової системи
2	Присідання «Козак»	Глибокі присідання з переходом у бічну стійку	3 підходи по 10 разів	Зміцнення ніг, розвиток витривалості
3	Відтискання від землі	Класичні та з упором на кулаки	2 підходи по 10-15 разів	Розвиток сили рук, плечового поясу
4	Вправи з палицею (булавою)	Оберти, удари, парні вправи	5 хв	Координація, швидкість реакції, сила рук
5	Гопак – «Присядка»	Почергові викидання ніг уперед із присіду	1 хв	Гнучкість, сила ніг, координація
6	Гопак – «Повзунець»	Переміщення в присіді з ударами ногами	1 хв	Витривалість, спритність
7	Гопак – «Тинок»	Переміщення з виставленою ногою та елементами бою	2 хв	Тренування бойової стійки, баланс
8	Комбінований гопак	Поєднання «присядки», «повзунця», «тинка» з обертами та ударами	3 хв	Розвиток сили, ритму, швидкості реакції
9	Дихальна вправа «Соняшник»	Вдих із підняттям рук угору, видих – опускання вниз	2 хв	Відновлення дихання, заспокоєння
10	Розслаблення і медитація	Сидячи або стоячи, концентрація на диханні та слуханні тиші	3 хв	Відновлення сил, психічна рівновага

2.2 Українські народні рухливі ігри як засіб оздоровлення

Українські народні рухливі ігри здавна були не лише формою дозвілля, але й потужним засобом фізичного, морального та духовного виховання. Вони поєднували елементи спорту, ритуалів, обрядовості та виховних практик. Гра сприяла розвитку сили, спритності, витривалості, швидкості, психофізичних якостей, а також гуртувала громаду, виховувала у дітей та молоді чесність, взаємопідтримку й відповідальність.

Завдяки динамічності та емоційній насиченості народні ігри слугували природним способом оздоровлення організму, збереження рухової активності та підвищення імунітету. Вони були пристосовані до різних вікових категорій та умов життя (село, козацькі табори, вечорниці, толоки).

Оздоровчі функції народних ігор:

1. Фізичний розвиток – зміцнення опорно-рухового апарату, розвиток витривалості.
2. Дихальна тренування – ігри на швидкість і голос (вигуки, спів) сприяли зміцненню дихальної системи.
3. Психологічне розвантаження – гра знімала стрес, давала позитивні емоції.
4. Соціальна адаптація – виховання командного духу, взаємоповаги, справедливості.
5. Духовний аспект – зв'язок із традиціями, ритуалами, виховання національної ідентичності.

Таблиця 6 – Варіант комплексу українських народних ігор для всебічного розвитку людини

№	Назва гри	Короткий опис виконання	Основний розвиток
1	Гуси-лебеді	Один гравець – «вовк», решта – «гуси», які тікають від нього	Швидкість, координація, реакція
2	Котилася торба	Діти стають у коло, передають предмет під пісню, Коли пісня закінчується, той, у кого в руках предмет, виконує завдання	Ритм, увага, соціальна взаємодія
3	Рибалки і риби	«Рибалки» тримаються за руки, утворюючи сіті, ловлять «рибок»	Сила, витривалість, командність
4	Жмурки	Один із гравців із зав'язаними очима ловить інших	Орієнтація у просторі, слух

5	Горю-дуб	Один гравець «горю-дуб», решта – рятуються	Витривалість, швидкість
6	Подольночка	Гравці утворюють коло, обирають «подольночку», виконують спів і рухи	Ритмічність, координація, творчість
7	Перетягування линви	Дві команди тягнуть канат у протилежні боки	Сила, командна взаємодія
8	Козацькі лави	Дві команди зчіплюються руками й намагаються зламати лаву суперників	Фізична міць, єдність, стратегія
9	Гопак-гра	Ігрове відтворення елементів бойового танцю: стрибки, присідання, удари	Гнучкість, сила, національна ідентичність
10	Вербич	Гравці утворюють «тунель» із рук, через який пробігають інші	Спільність, довіра, швидкість

Народні рухливі ігри є універсальним засобом оздоровлення, що гармонійно поєднує фізичний розвиток із духовним і соціальним вихованням. Використання їх у сучасній освітній та оздоровчій практиці допоможе зберегти традиції, розвинути здоровий спосіб життя та зміцнити імунітет молоді й дорослих.

Народні ігри для розвитку фізичних якостей

1. Сила

- Перетягування линви – дві команди змагаються у перетягуванні каната в протилежні боки. Розвиває: силу рук, спини, командний дух.
- Козацькі лави – команди шикуються в лінії, зчіплюють руки й намагаються зламати лаву суперників. Розвиває: м'язову силу, витримку, стратегічне мислення.

2. Швидкість

- Гуси-лебеді – один гравець («вовк») ловить інших («гусей»), які тікають. Розвиває: реакцію, швидкість бігу, орієнтацію в просторі.
- Горю-дуб – обраний гравець переслідує інших, які розбігаються після сигналу. Розвиває: стартову швидкість, маневреність.

3. Витривалість

- Рибалки і рибки – «рибалки» утворюють сіті, утримуючи одне одного за руки, а «рибки» намагаються їх прорвати. Розвиває: витривалість, силу м'язів, координацію.

– Бій півнів – гравці стоять на одній нозі, намагаючись виштовхнути суперника з кола. Розвиває: стійкість, витримку, м'язову силу.

4. Гнучкість

– Подоляночка – гра з піснею та танцювальними рухами, які потребують нахилів, присідань, обертань. Розвиває: пластичність, координацію, ритмічність.

– Вербич – учасники утворюють «тунель» із піднятими руками, крізь який пробігають інші. Розвиває: рухливість тіла, гнучкість у поєднанні зі швидкістю.

5. Спритність

– Жмурки – один гравець із зав'язаними очима намагається впіймати інших. Розвиває: орієнтацію, спритність, слухову увагу.

– Котилася торба – діти сидять у колі, передають предмет, співаючи пісню; після зупинки пісні обирається гравець для виконання завдання. Розвиває: швидкість реакції, увагу, дрібну моторику.

Усі описані вище ігри були частиною щоденного життя українців, сприяли розвитку фізичних якостей у поєднанні з духовно-моральними цінностями (чесність, взаємоповага, взаємодопомога).

2.3. Танцювально-рухові оздоровчі практики

Танцювально-рухові практики в українській традиційній культурі були не лише елементом дозвілля, а й важливим засобом підтримання здоров'я, гармонії тіла та духу. Вони поєднували фізичні вправи, ритмічні рухи, дихальні елементи й духовно-емоційне піднесення, створюючи унікальну систему народного оздоровлення.

Основні риси танцювально-рухових практик:

1. *Фізичний розвиток* – українські танці (гопак, аркан, метелиця) включають стрибки, присідання, швидкі оберти, які сприяють розвитку сили, витривалості, координації та гнучкості.

2. *Ритмічність і дихання* – рухи виконуються під музику та спів, що синхронізує дихання й серцеву діяльність, нормалізує психоемоційний стан.

3. *Соціально-комунікативний ефект* – танці й обрядові рухи виконувалися у громадах, під час свят, весіль, ігор, що формувало почуття єдності, взаємопідтримки й позитивних емоцій.

4. *Психологічне розвантаження* – через танець людина виражала емоції, знімала стрес, відновлювала внутрішню рівновагу.

5. *Духовно-символічне значення* – багато танців і обрядових рухів носили сакральний характер (обрядові кола, хороводи, аркан), символізуючи єдність людини з природою, циклічність життя, боротьбу добра і зла.

Оздоровче значення

1. Кардіотренування: активні ритмічні рухи тренують серцево-судинну систему.

2. Дихальна гімнастика: спів та вигуки у танцях поєднуються з рухами, що покращує роботу легень.

3. Підтримка опорно-рухового апарату: присідання, стрибки та нахили зміцнюють м'язи, суглоби, кістки.

4. Розвиток рівноваги та координації: складні елементи танців формують відчуття простору та баланс.

5. Емоційно-психологічне здоров'я: танці знімають втому, додають життєвої енергії, створюють атмосферу радості.

Сучасне використання

Сьогодні танцювально-рухові оздоровчі практики відроджуються у вигляді:

- ✓ занять з українського народного танцю як фітнесу;
- ✓ терапевтичних програм із танцювально-рухової терапії;
- ✓ елементів національно-патріотичного виховання у школах і таборах;
- ✓ оздоровчих комплексів, що поєднують гопак, дихальні практики та елементи йоги.

Танцювально-рухові практики можна розглядати як національний метод оздоровлення, що поєднує фізичне тренування, дихальну гімнастику, психологічне розвантаження й духовне піднесення.

Таблиця 7 – Приклад комплексу танцювально-рухових оздоровчих практик

Етап	Вправи / Танцювальні елементи	Тривалість	Оздоровчий ефект
Розминка (підготовка)	Кроки з підскоком у колі під музику Легкі нахили та оберти рук у ритм пісні	3-5 хв	Розігрів м'язів, активація дихання, підняття настрою

Основна частина	1. Елементи гопака – присідання з підскоками, удари ногою вперед, «човникові» стрибки, 5 хв Розвиток сили ніг, витривалості, тренування серцево-судинної системи	3 хв	Розвиток швидкості, спритності, емоційне розвантаження
	2. Хороводні рухи – колові кроки з плавними поворотами, рухи в парі, 3-4 хв Координація, ритм, гармонізація дихання, відчуття єдності		
	3. Аркан (спрощений варіант) – енергійні стрибки, рухи вперед-назад із вигуками, 4-5 хв Сила, витривалість, емоційне піднесення, розвиток духу спільності		
	4. Метелиця – швидкі кроки з обертанням у поєднанні з плесканням у долоні, 3 хв Розвиток швидкості, спритності, емоційне розвантаження		
Завершальна частина (заспокоєння)	Повільні кроки під пісню Дихальні вправи: «повне дихання» – вдих носом, видих через рот із легким нахилом	3-4 хв	Відновлення дихання, зняття напруги, релаксація

2.4. Дихальні вправи в народній традиції

Дихальні вправи здавна займали важливе місце у народній традиції українців як елемент збереження здоров'я, підтримання фізичної сили та духовної рівноваги. Вони поєднувалися з працею, танцями, обрядами, піснями та замовляннями, формуючи цілісну систему оздоровчих практик.

Історичні основи.

Практика природного дихання. Українці з дитинства привчалися дихати вільно, глибоко, узгоджуючи вдихи з ритмом праці (жнива, косовиця, молотьба). Це допомагало зберігати витривалість та уникати перевтоми.

Дихання у поєднанні з голосом. Спів, декламація дум, кобзарські традиції та колядки сприяли розвитку дихальної системи, підвищували об'єм легень і забезпечували оздоровчий ефект.

Обрядові та лікувальні практики. У замовляннях і молитвах дихання носило ритуальний характер: повільний вдих символізував прийняття Божої сили, а видих – звільнення від хвороби чи негативної енергії.

Основні типи дихальних вправ у народній традиції:

– *Повне дихання (богатирське дихання)* – глибокий вдих носом із наповненням легень «знизу-вверх», затримка на мить, плавний видих через рот. Використовувалося для відновлення сил після праці чи бою.

– *Ритмічне дихання* – вдих і видих у певному ритмі під спів, гру на сопілці, під час танцю чи хороводу. Сприяло розвитку витривалості та гармонії рухів.

– *Очищувальне дихання* – короткий вдих та тривалий видих зі звуком («фу», «ха», «ох», «гей», «ой» та ін.), що символізував вигнання хвороби або втоми.

– *Дихання з рухами* – поєднання вдиху з підніманням рук або розкриттям грудної клітки та видиху з нахилом чи присіданням. Такі вправи часто входили до ранкових пробуджувальних ритуалів.

– *Дихання зі словом або молитвою* – на вдих промовляли звернення до вищих сил, на видих – очищувальне прохання або подяку.

Оздоровче значення дихальних вправ в народній традиції.

– *Фізичне:* розвиток легеневої системи, поліпшення роботи серця, насичення організму киснем.

– *Психоемоційне:* зниження тривожності, стабілізація емоційного стану.

– *Духовне:* відновлення внутрішньої рівноваги, зв'язок із природою та традицією.

Приклад простого комплексу дихальних вправ в народній традиції (зі співом).

1. Встати рівно, руки вздовж тіла.
2. Вдих через ніс (руки вгору) – видих через рот (руки вниз). Повторити 5-7 разів.
3. «Очищувальний подих»: вдих короткий, різкий – видих довгий зі звуком «ха-а-а». Повторити 3-5 разів.

4. Дихання під пісню чи мелодію: співати або наспівувати на одному видиху 5-7 секунд.
5. «Дихання з природою»: на вдих – уявне наповнення сонячною чи водною енергією, на видих – звільнення від втоми.

Приклади дихальних вправ для оздоровлення.

- Дихання для зняття стресу і тривоги «Трикутник» – вдих 5 с, видих 5 с, пауза на видиху 5 с, 5-10 хв.
 - Дихання для гармонізації психіки, підняття імунітету «Квадрат» – вдих 5 с, пауза на вдиху 5 с, видих 5 с, пауза на видиху 5 с, 5-10 хв.
 - Дихання для підняття імунітету «Ендогенне дихання» – вдих 10 с, пауза на вдиху 40 с, видих 20 с.
 - Дихання для омолодження «Ендогенне дихання» – вдих 15 с, пауза на вдиху 60 с, видих 30 с.
 - Дихання для розвитку витривалості «Біг з затримкою дихання» – вдих 5 с, повільний біг на місці 20 с, біг на місці, видих 10 с, 10-20 циклів.
 - Дихання для розвитку гнучкості «Розтягування», вправи на гнучкість із диханням – вдих 2 с, видих 3 с, вправа на гнучкість на паузі на видиху 6-10 с, 20-30 циклів.
 - Дихання для лікування психічних розладів «Ритмічне дихання під музику» – ритмічне дихання під повільну народну музику або пісню, 3-10 пісень.
- Дихальні вправи в українській традиції виконували не лише фізичну, а й духовно-енергетичну функцію, слугуючи невід’ємною складовою народної медицини та культури здоров’я.

2.5 Оздоровчі вправи на основі українських трудових рухів

Здавна фізична культура українців тісно пов’язувалася з трудовою діяльністю. Праця в полі, саду, на лузі чи біля хати не лише забезпечувала харчування та побут, а й була природним джерелом фізичного загартування та оздоровлення. Трудові рухи поступово трансформувалися у вправи, які збереглися у фольклорі, народних іграх і козацькій традиції.

Історичні основи.

- *Поєднання праці та здоров’я* – фізичне навантаження у щоденних роботах (орати, косити, рубати дрова) виконувало функцію тренування.

– *Ритуалізація рухів* – у свята та в обрядах трудові дії набували символічного змісту (наприклад, «косіння» у танцях або іграх).

– *Народна педагогіка* – діти змалку залучалися до праці через ігрові вправи, що формувало силу, витривалість і спритність.

Приклади трудових рухів, що стали основою вправ.

– Косіння трави – відтворюється у вправах із широким замахом рук, тренує плечовий пояс, спину й витривалість.

– Рубання дров – вправи з уявною або реальною палицею/палицею-«тренажером», що зміцнюють м'язи рук, грудей і живота.

– Жнивні рухи (жати серпом, в'язати снопи) – нахили, присідання, вправи для розвитку спини та гнучкості.

– Носіння відер на коромислі – відновлено у вправах із обтяженням (гантелі, гири), що розвивають силу й рівновагу.

– Молотіння ціпом – удари по землі або мішку тренують координацію, силу рук і вибухову енергію.

– Загрібання сіна – широкі рухи руками вперед-назад, що зміцнюють плечовий пояс і дихальну систему.

Оздоровче значення.

– *Фізичне*: розвиток сили, витривалості, координації, формування правильної постави.

– *Психоемоційне*: відновлення після стресів, зняття напруження завдяки ритмічним і знайомим рухам.

– *Культурно-духовне*: збереження зв'язку з народними традиціями, виховання працьовитості й пошани до землі.

Приклад комплексу вправ на основі трудових рухів.

1. «Косар» – широкий замах руками вбік і вниз (імітація косіння), 10-12 повторів.
2. «Дроворуб» – руки зімкнені, імітація удару сокирою зверху-вниз, 10 повторів.
3. «Жнива» – нахили вперед із рухом руки, ніби зрізання серпом, 8-10 повторів.
4. «Носіння відер» – ходьба з гантелями в руках по 20-30 секунд.
5. «Молотіння» – удари уявним ціпом об землю почергово правою та лівою рукою, 12 повторів.

6. «Гребці» – рухи руками вперед-назад, імітація загібання сіна, 15 секунд.

Трудові рухи, які здавна супроводжували життя українців, мають не лише господарське, а й суттєве оздоровче значення. Вони формують фізичну витривалість, загартовують тіло, розвивають силу та сприяють гармонійному розвитку особистості.

Основні оздоровчі аспекти трудових рухів:

1. Фізичне здоров'я:

- розвивають основні групи м'язів (спину, руки, ноги, черевний прес);
- формують витривалість і силу, адже більшість рухів тривалі й енерговитратні;
- сприяють гнучкості та координації (нахили, повороти, ритмічні повтори);
- тренують дихальну систему, бо виконуються в природному ритмі з активним диханням.

2. Оздоровлення серцево-судинної системи:

- регулярні дії типу косіння чи носіння відер стимулюють кровообіг;
- зміцнюють серцевий м'яз і нормалізують тиск.

3. Психоемоційне оздоровлення:

- ритмічні, знайомі рухи знімають стрес та втому;
- повертають внутрішню рівновагу, нагадуючи про єдність із природою.

4. Соціально-культурний аспект:

- трудові рухи виховують працьовитість, дисципліну, повагу до праці;
- забезпечують зв'язок поколінь, адже це рухи, якими жили предки.

Трудові рухи – це природна система оздоровлення, що поєднує фізичне тренування, духовне загартування й культурну традицію. Вони зміцнюють організм, гармонізують роботу органів і систем, формують стійкість до навантажень і життєвих труднощів.

Оздоровчі вправи на основі трудових рухів є доступним і національно забарвленим способом фізичного розвитку, що поєднує традиції праці, фольклор і сучасні методи фізкультури.

2.6 Загартування та природні чинники у фізичному вихованні

Загартування здавна було невід'ємною складовою народної культури українців. Наші предки добре усвідомлювали, що природа є головним джерелом сили та здоров'я, тому активно використовували її ресурси для зміцнення організму. Сонце, повітря, вода, земля та рухова активність на свіжому повітрі були природними «ліками», що сприяли довголіттю й фізичній витривалості.

Основні природні чинники загартування. В народній традиції загартування ведеться в чотирьох стихіях: повітря, сонце, вода, земля.

1. Повітря.

- Використання світанкового та вечірнього свіжого повітря для прогулянок і праці.
- Повітряні ванни (сон під відкритим небом, відпочинок на природі) тренували терморегуляцію та дихальну систему.

2. Сонце.

- Сонячні ванни застосовувалися для укріплення кісток, покращення обміну речовин.
- У народі говорили: «Сонце здоров'я дарує» – адже воно підвищує імунітет і настрій.

3. Вода.

- Купання в річках, ставках, крижаних ополонках на Водохреща.
- Обливання холодною водою для загартування дітей і дорослих.
- Вода розглядалася як стихія очищення і фізичного, і духовного.

4. Земля.

- Ходіння босоніж по траві, росі чи землі вважалося способом отримати «силу від землі».
- Польові роботи, ігри на подвір'ї, біг по ґрунтових дорогах зміцнювали стопи та весь опорно-руховий апарат.

Фізіологічне значення загартування.

1. Розвиток імунітету – підвищення стійкості до простудних і хронічних захворювань.
2. Загальна витривалість – поліпшення роботи серцево-судинної та дихальної систем.
3. Психоемоційний ефект – зняття стресу, покращення сну, формування оптимізму.

4. Тренування адаптаційних механізмів – організм швидше пристосовується до змін клімату й температури.

Народні практики загартування.

1. Купання дітей у холодній воді влітку.
2. Обливання на Юрія та Івана Купала.
3. Вечірні прогулянки для «спокійного сну».
4. Зимові обряди пірнання в ополонку.
5. Робота й ігри просто неба незалежно від пори року.

Таблиця 8 – Приклад комплексу загартування на основі народних традицій

Етап	Практика	Опис виконання	Народна традиція / символіка	Очікуваний ефект
1. Ранкове пробудження	Умивання холодною водою	Умивання обличчя, рук і грудей джерельною чи колодязною водою	Вода знімає сон і дає силу	Активізація нервової системи, покращення кровообігу
2. Повітряні ванни	Прогулянка босоніж по росі	5-10 хв ходіння по траві на світанку	Вважалося, що роса очищає тіло й душу	Загартування стоп, стимуляція імунної системи
3. Сонячне тепло	Сонячні ванни	Перебування на сонці 10-15 хв вранці або ввечері	Сонце життя дарує	Синтез вітаміну D, зміцнення кісток і психоемоційне піднесення
4. Водні процедури	Купання у річці / обливання холодною водою	Купання влітку або коротке обливання прохолодною водою	Обряди на Івана Купала, Водохреща	Загартування, тренування серцево-судинної системи
5. Рухова активність	Народні ігри або вправи	Біг, стрибки, гопак, рухливі ігри просто неба	Хто рухається – той здоровий	Розвиток сили, витривалості, спритності
6. Вечірній обряд	Спокійна прогулянка та дихальні вправи	Повільна ходьба, глибоке дихання, слухання співу птахів	Природа лікує	Розслаблення, зміцнення нервової системи, кращий сон

Загартування та використання природних чинників у фізичному вихованні – це не лише спосіб зміцнення здоров'я, а й важливий елемент культурної спадщини українців. Воно поєднує фізичне, духовне та моральне виховання, сприяє формуванню гармонійної, сильної та витривалої особистості.

2.7 Ранкові козацькі вправи (рух, дихання, концентрація)

Ранкові козацькі вправи формувалися на основі вікових традицій тіловиховання, оздоровлення та бойової підготовки українських козаків. Вони поєднували рухи, дихальні техніки та елементи концентрації, спрямовані на пробудження організму, накопичення внутрішньої сили та підтримку гармонії духу й тіла.

Основні принципи ранкових вправ козака: природність і ритмічність; поєднання сили й легкості; цілісність; короткотривалість і регулярність.

1. *Природність і ритмічність рухів* – рухи виконуються в узгодженні з диханням і природними циклами (схід сонця, світанок).

2. *Поєднання сили й легкості* – вправи включають як енергійні, так і плавні рухи, що забезпечують баланс тонусу та розслаблення.

3. *Цілісність* – увага приділяється тілу, диханню та свідомості одночасно.

4. *Короткотривалість і регулярність* – комплекс тривав 15-20 хвилин і практикувався щодня.

Структура ранкового комплексу:

1. Пробудження тіла (розігрів і розтягування)

- Піднімання рук до сонця, повільні нахили та оберти тулуба.
- Присідання вільні («козацькі присіди») з розкритими руками.

✓ **Мета – розбудити м'язи, суглоби, активізувати кровообіг.**

2. Дихальні вправи

- «Подих вітру»: вдих носом, видих ротом із легким звуком.
- «Подих землі»: повільний глибокий вдих у живіт, видих із розслабленням.
- «Бойове дихання»: короткі вдихи та різкі видихи при присіданнях або ударах.

✓ **Мета – насичення організму киснем, контроль енергії.**

3. Рухові вправи з елементами бойової підготовки

- «Козацькі випади» (підготовка до бою, укріплення ніг).
- Удари руками та ногами у поєднанні з диханням.

– Біг на місці з підніманням колін («списовий біг»).

✓ **Мета – розвиток сили, витривалості та координації.**

4. Концентрація і налаштування на день

– Положення «козацька стійка» – ноги трохи зігнуті, руки на поясі, спокійне дихання.

– Внутрішня формула («Слава Богу за день прийдешній», «Я сильний тілом і духом»).

– Коротка візуалізація світла сонця, яке наповнює тіло.

✓ **Мета – зміцнення психіки, формування впевненості та ясності розуму.**

Значення для здоров'я та виховання:

1. *Фізичне:* покращення роботи серцево-судинної та дихальної системи, розвиток сили та витривалості.

2. *Психологічне:* зняття сонливості, формування бойового духу, зосередженість.

3. *Духовне:* гармонізація з природними ритмами, поєднання тілесного і духовного в єдине ціле.

Таблиця 9 – Ранкові козацькі вправи

Назва вправи	Опис виконання	Тривалість / повторення	Ефект для організму
Пробудження сонця	Підняти руки вгору на вдиху, потягнутися, на видиху опустити руки	6-8 разів	Активізація дихання, розігрівання м'язів
Козацькі присіди	Повільні присідання з витягнутими руками вперед, спина рівна	10-12 разів	Зміцнення ніг, розвиток витривалості
Подих вітру	Вдих носом, видих ротом із легким звуком «ха»	5-7 циклів	Розслаблення, очищення легень
Випади козака	Крок уперед, глибокий випад, руки на поясі або в сторони, на кожен ногу	6-8 разів	Сила й гнучкість ніг, баланс

Бойове дихання	На вдиху піднімання рук угору, на різкому видиху – удар рукою вперед	8-10 разів	Тренування дихання, концентрація енергії
Біг зі списом	Біг на місці з високим підніманням колін, імітація тримання списа	30-40 с	Кардіонавантаження, витривалість
Оберти тулуба	Руки на поясі, повільні кругові рухи корпусом у різні боки	8 разів	Розвиток гнучкості, розвантаження спини
Козацька стійка	Стійка з трохи зігнутими колінами, руки на поясі, спокійне дихання	1-2 хв	Концентрація, стабільність, психічний спокій
Сонячне налаштування	Заплющити очі, уявити світло сонця, повторювати внутрішню формулу («Я сильний»)	1 хв	Гармонія духу і тіла, впевненість

Ранкові козацькі вправи є не лише фізичним тренуванням, а й способом самовдосконалення, зміцнення здоров'я та підтримання духовного балансу, що відображає глибинну традицію української культури.

2.8 Складання індивідуальних програм на основі національних методик.

Складання індивідуальних програм фізичного розвитку та оздоровлення на основі національних методик – це процес адаптації багатовікового досвіду українського народу до сучасних потреб людини. Така робота передбачає врахування індивідуальних особливостей організму, рівня підготовленості, стану здоров'я та життєвих умов.

Основні принципи: індивідуальність; поєднання традицій і сучасності; природність; духовно-моральний аспект; послідовність і поступовість.

1. Індивідуальність – урахування віку, статі, рівня фізичного розвитку, наявності хронічних хвороб або травм.

2. Поєднання традицій і сучасності – використання українських народних практик (козацькі вправи, народні ігри, трудові рухи, дихальні практики) з елементами сучасної спортивної науки.

3. Природність – максимальне використання природних умов: свіже повітря, вода, сонце, земля як середовище для оздоровлення.

4. Духовно-моральний компонент – виховання сили духу, гармонії з природою, моральної чистоти та патріотизму.

5. Послідовність і поступовість – від простих до складних вправ, від легких навантажень до більш інтенсивних.

Етапи складання програми:

1. Діагностика стану здоров'я і потреб людини

– вік, фізичні можливості, психологічні особливості, рівень витривалості;

– аналіз способу життя (харчування, сон, фізична активність).

2. Вибір базових елементів української традиції

– козацькі вправи (сила, витривалість, концентрація);

– народні ігри (спритність, швидкість, командна взаємодія);

– танцювальні практики (гопак, метелиця – розвиток гнучкості, витривалості);

– дихальні та медитативні вправи (заспокоєння, відновлення енергії);

– трудові рухи (косіння, рубання дров – як природний «фітнес»).

3. Структурування програми

– ранковий блок – дихальні вправи, легка руханка, елементи гопака;

– основний блок – силові вправи, вправи на витривалість або ігрові вправи;

– вечірній блок – спокійні вправи, дихання, релаксація, молитва чи медитація.

4. Упровадження оздоровчих чинників

– загартування (купання, обливання холодною водою, ходіння босоніж);

– використання сонця та свіжого повітря;

– традиційне харчування (натуральні продукти, режим).

5. Контроль і корекція програми

– щотижневе самопостереження;

– зміна інтенсивності залежно від стану здоров'я та прогресу.

Приклад індивідуальної програми (для дорослого із середнім рівнем підготовки):

- Ранок: дихальні вправи (5 хв), козацька руханка (10 хв), вправи гопака (5 хв).
- День: праця на свіжому повітрі або фізична активність (20-30 хв).
- Вечір: народна гра (з друзями чи родиною), легка пробіжка (15 хв), заспокійливе дихання.
- Раз на тиждень: загартування (лазня, обливання водою, плавання).

Індивідуальна програма на основі національних методик поєднує фізичний розвиток, духовне зростання та природні чинники, що створює цілісну систему оздоровлення.

К о н т р о л ь н і п и т а н н я

1. Перелічіть національні методи оздоровлення. Обґрунтуйте їх ефективність.
2. Охарактеризуйте вправи козацької фізичної культури. Поясніть їх спрямованість і значення.
3. Охарактеризуйте українські народні рухливі ігри як засіб оздоровлення.
4. Перелічіть основні оздоровчі функції народних ігор.
5. Охарактеризуйте танцювально-рухові оздоровчі практики. Перелічіть їх основні риси.
6. Охарактеризуйте оздоровче значення дихальних вправ в народній традиції.
7. Назвіть найбільш поширені оздоровчі вправи на основі українських трудових рухів.
8. Поясніть роль загартування у фізичному вихованні.
9. Перелічіть основні природні чинники загартування.
10. Назвіть народні практики загартування.
11. Яка оздоровча спрямованість ранкових вправ козака?
12. Перелічіть основні принципи складання індивідуальних програм фізичного розвитку та оздоровлення на основі національних методик.

Т е с т и

1. Укажіть принципи складання оздоровчого комплексу на основі козацьких традицій:

- а) поєднання фізичних, психофізичних і духовних елементів;
- б) соціальна доступність, простота, комплексність;
- в) доступність, комплексність, системність, поступовість, безперервність;
- г) економічність, економність, простота.

2. Укажіть духовний аспект в народних іграх в контексті оздоровлення:

- а) фізична активність, харчування, природне лікування;
- б) зв'язок із традиціями, ритуалами, виховання національної ідентичності;
- в) соціальна активність;
- г) розвиток сили, гнучкості та витривалості.

3. Які основні риси танцювально-рухових практик?

- а) фізичний розвиток; гармонія з мистецтвом малювання; психологічне навантаження;
- б) фізичний розвиток; ритмічність і дихання; соціально-комунікативний ефект; психологічне розвантаження; духовно-символічне значення;
- в) фізичне, фізіологічне, психічне, когнітивне, вольове, соціальне, родове наповнення;
- г) фізичне і кар'єрне вдосконалення.

4. Які аспекти поєднуються в танцювально-рухових практиках?

- а) проведення спортивних свят у школах та спортивні змагання;
- б) збалансоване харчування;
- в) регулярні фізичні вправи;
- г) фізичне тренування, дихальна гімнастику, психологічне розвантаження й духовне піднесення.

5. Яке оздоровче значення дихальних вправ в народній традиції?

- а) соціальне, громадське, фізичне;
- б) фізичне, психоемоційне, духовне;
- в) харчове, питне, соціальне;
- г) харчове, фізичне, моральне.

6. Оздоровчі вправи на основі трудових рухів поєднують?

- а) традиції праці, фольклор і сучасні методи фізкультури;
- б) звичаї полювання та рільництва;
- в) традиції хліборобства та ковальства;
- г) оздоровчі вправи Індії та Америки.

7. Основні природні чинники загартування?

- а) сонце, вода, земля, океан та джерела;
- б) повітря, сонце, вода, земля;
- в) ліси, степи, річки і моря;
- г) скелі, земля, вітер, буревій.

8. Психоемоційний ефект процесу загартування?

- а) фізичний і емоційний прогрес;
- б) зняття стресу, покращення сну, формування оптимізму;
- в) поєднання соціального та фізичного аспекту;
- г) налагодження кар'єрного зростання та фізіологічний аспект.

9. Укажіть основні принципи ранкових вправ козака:

- а) поступовість, завбачливість, непримиримість, запобігання втомі.
- б) природність і ритмічність; поєднання сили й легкості; цілісність; короткотривалість і регулярність;
- в) дотримання водного режиму та раціонального харчування на основі ресторанної справи;
- г) оздоровчий біг та споживання газованих напоїв.

10. Укажіть основні принципи складання індивідуальних програм на основі національних методик:

- а) омовіння і відвідування міської лазні.

- б) індивідуальність; поєднання традицій і сучасності: природність; духовно-моральний аспект; послідовність і поступовість.
- в) індивідуальність і завбачливість від корупції.
- г) обов'язкові омовіння перед молитвою і прийомом сніданку.

Завдання для самостійного виконання до розділу 2

1. Дайте письмові відповіді на запитання:

- Специфіка народних методів збереження здоров'я.
- Як дихання поєднано з рухом і моральним аспектом оздоровлення?
- Програма оздоровчих вправ на основі національних методів оздоровлення.

3. Розробіть власну індивідуальну програму оздоровлення на основі національних методик.

Укажіть:

- мету програми;
- види і напрямки
- принципи програми;
- компоненти і прийоми програми.

3. Практичне спостереження.

Відвідайте (або проаналізуйте онлайн) сторінки в інтернеті з інформацією про національні методи збереження здоров'я різних народів світу.

Зверніть увагу:

- Як поєднується культура з оздоровчим аспектом?
- Як система народних свят пов'язана з оздоровленням?

4. Складіть програму для оздоровлення (на свій вибір):

- зору;
- дихальної системи;
- серцево-судинної системи.

ВИСНОВКИ

Українська традиція фізичного виховання має глибокі історичні корені, що сягають козацької доби та народних звичаїв. Вона поєднує тілесний розвиток, духовне вдосконалення та морально-етичне виховання. Це свідчить про нерозривність фізичної культури з культурною ідентичністю та ментальністю українського народу.

Національні методи не обмежуються фізичними вправами. Вони охоплюють:

- ✓ рухливі ігри, танцювально-рухові практики та бойові мистецтва (зокрема Спас, гопак);
- ✓ дихальні та енергетичні вправи, засновані на традиційних знаннях;
- ✓ трудові рухи та природні форми загартування;
- ✓ морально-етичні та духовні основи (віра, молитва, гармонія з природою, родинні цінності).

В українській традиції здоров'я розуміється як єдність тілесного, духовного та соціального. Регулярна фізична активність поєднується із природними чинниками (повітря, вода, сонце), духовними практиками (замовляння, молитви), емоційним піднесенням (спів, танці, свята). Це створює умови для формування цілісної особистості.

Традиційні методи оздоровлення мають велику практичну ефективність, а саме:

- ✓ *Для фізичного розвитку:* вправи гопака, ігри на витривалість і силу, загартування.
- ✓ *Для психофізичного стану:* дихальні практики, медитативні обряди, танцювальні рухи.
- ✓ *Для соціалізації:* колективні ігри, козацькі змагання, родинні та громадські традиції.

Традиційні засоби фізичної культури мають значний потенціал у:

- системі освіти (виховання дітей та молоді);
- програмі оздоровлення ветеранів і військових;
- рекреації та туризмі;
- масових громадських заходах і святкуваннях;
- профілактиці стресу та зміцненні психічного здоров'я.

Дослідження та популяризація національних методик сприяють відновленню культурної спадщини та формуванню сучасної української моделі здорового способу життя. Особливе значення має інтеграція народних оздоровчих практик у навчальні програми, фізкультурні гуртки, оздоровчі табори.

Національні методи оздоровлення засобами фізичної культури – це не лише спадщина минулого, а й актуальний інструмент сучасного виховання, зміцнення здоров'я та відродження духовності. Вони забезпечують гармонійний розвиток людини, поєднуючи силу тіла, чистоту душі та єдність з природою, що робить їх унікальною складовою української системи здорового способу життя.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Бойчук Ю. Д. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія. Харків : Вид-во Рожко С. Г., 2017. 488 с.
2. 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.
3. Піддубний С. В. Великий код України-Русі. Київ : ФОП Стебляк, 2020. 544 с.
4. Притула О. Л. Дихання життя. Спас: методики для сучасної людини : навчальний посібник. Запоріжжя : Просвіта, 2024. 86 с.
5. Притула О. Л. Система психофізичних вправ «Дев'ять сил» : посібник з підтримки фізіологічного здоров'я людини. Запоріжжя : СТАТУС, 2017. 56 с.
6. Притула О. Л. Спас – звичай козацьких родів. Духовно-філософські основи Спасу. Запоріжжя : СТАТУС, 2017. 136 с.
7. Притула О. Л. Спортзал в кишені. Система психофізичних вправ на самосупротив «Характер» : посібник з підтримки фізичного здоров'я людини. Запоріжжя : Просвіта, 2020. 100 с.
8. Притула О. Л. Теоретичні засади формування системи здоров'я у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на етнічних традиціях. *Наука і вища освіта* : тези доповідей ХХХ Міжнар. наук. конф. студентів і молодих учених. Запоріжжя, 10 листопада 2021 р. Запоріжжя : КПУ, 2021. 468 с.
9. Притула О. Л., Конох А. П. Енергетичне здоров'я людини. Спас. Запоріжжя : Просвіта, 2023. 134 с.
10. 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 с.

Додаткова:

1. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти : навчальний посібник. Київ : Перша друкарня, 2019. 912 с.
2. Деделюк Н. А., Цьось А. В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі : монографія. Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2020. 192 с.
3. 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.

4. Приступа Є. Н. Народна фізична культура українців. Львів : УСА, 2019. 254 с.

5. 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. № 9 (15). С. 648–656.

6. Притула О. Л., Конох А. П. Традиції козацької педагогіки як підґрунтя системи збереження здоров'я молоді в сучасному суспільстві. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 14. Т. 1. № 14. С. 96–100.

7. Середюк О. М. Енциклопедія козацтва. Лицарі Сонця. Київ : ФОП Стебеляк, 2019. 488 с.

8. Склярєнко В. М. Українські традиції і звичаї: українська етнографія, народні вірування, традиції, звичаї, обрядовий календар, свята, обереги. Харків : Фоліо, 2022. 318 с.

9. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців : монографія. Луцьк : Надстир'я, 2017. 376 с.

Інформаційні ресурси:

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. Статут. URL: <https://www.who.int/ru/about/governance/constitution>

2. Загальна теорія здоров'я. URL: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teorija_zdorovia_i_zdorv_iazberegennja.pdf

3. Загальна теорія здоров'я. URL: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teorija_zdorovia_i_zdorviazberegennja.pdf

4. 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-kulturnoispadshchyny-zaporozkoho-kozatstva>

5. Конституція Всесвітньої організації охорони здоров'я. World Healthy Organszation. URL: <https://www.who.int/about/governance/constitution>

6. Культ здоров'я в українській традиції. URL: <https://spadok.org.ua/tradytsionalizm/kult-zdorov-ya-v-ukrayinskiy-tradytsiyi>

7. Курс лекцій з фізичного виховання навчальні матеріали онлайн. URL: https://pidru4niki.com/92416/pedagogika/kurs_lektsiy_z_fizichnogo_vihovannya

8. Притула О. Л., Конох А. П. Здоровий спосіб життя в козацькій

традиції Спас. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт.* 2012. № 1(7). С. 54–59. URL: <https://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/FViS-2012-1/054-59.pdf>

9. Про систему громадського здоров'я : Закон України від 06.09.2022 № 2573-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2573-20#Text>

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури. Ч. 1. Львів : Троян, 1991. 104 с.
2. Приступа Є. Н. Народна фізична культура українців. Львів : УСА, 1995. 254 с.
3. Притула О. Виховання захисника Вітчизни в історико-філософському контексті. *Вища освіта України*. 2024. № 3. С. 79–88.
4. Притула О. Л. Дихання життя. Спас: методики для сучасної людини : навчальний посібник. Запоріжжя : Просвіта, 2024. 86 с.
5. Притула О. Л., Богдановський І. В., Аніщенко М. А. (2025). Здоров'язбережувальні інтервенції на основі етнічних традицій. *Rehabilitation and Recreation*, 19(2), 243–250. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.2.23>
6. Притула О. Л., Конох А. П., Рижов К. А. Козацький бойовий звичай Спас : збірка матеріалів. Запоріжжя : Просвіта, 2020. 156 с.
7. Притула О. Л., Конох А. П. Енергетичне здоров'я людини. Спас. Запоріжжя, 2023. 134 с.
8. Притула О. Л. Особливості підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до опанування системою збереження здоров'я на основі системи здорового способу життя в традиції українського козацтва. *Higher education institutins as a medium for the formation of a new generation of pedagogical workers: Scientific and pedagogic internship: Intership proceedings* (Sandomierz, 11-15 June 2018). Sandomierz. P. 89–92.
9. Притула О. Л. Система психофізичних вправ «Дев'ять сил» : посібник з підтримки фізіологічного здоров'я людини. Запоріжжя : Статус, 2017. 55 с.
10. Притула О. Л. Спас – звичай козацьких родів. Духовно-філософські основи Спасу. Запоріжжя : СТАТУС, 2017. 136 с.
11. Притула О. Л. Спортзал в кишені. Система психофізичних вправ на самосупротив «Характер» : посібник з підтримки фізичного здоров'я людини. Запоріжжя, 2020. 100 с.
12. Притула О. Л. Теоретико-методичні засади формування системи збереження здоров'я на основі традицій запорозького козацтва. *Інноваційні технології в науці та практиці*: матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (м. Хайфа, Ізраїль, 26-29 жовтня 2021 р.,). Хайфа, 2021. С. 265–268.

13. Притула О. Л. Теоретичні та практичні засади виховання патріотичної і здорової молоді на базі козацького бойового мистецтва «Спас». *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 69(1). С. 128–131. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto_2020_69\(1\)_27](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto_2020_69(1)_27)
14. Притула О. Л. Українські етнічні традиції збереження здоров'я: сім факторів здоров'я людини. Public problems of social, legal and administrative processes in the global world context transformations: collection of materials international scientific and practical conferences november 25, 2023. City of Svit, Slovak Republic, 2023. P. 85–89.
15. Притула О. Л., В.О. Тищенко В. О. Теорія і методика українського рукопашу «Спас» : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя, 2018. 88 с.
16. Притула О. Л., Конох А. П., Рижов К. А., Поляков Г. М., Беленков В. С. Правила спортивних змагань з українського рукопашу «Спас» : науково-методичний збірник. Запоріжжя : Просвіта, 2023. 106 с.
17. 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 с.
18. Притула О. Л., Рябека О. Г. Козацький звичай Спас. Запоріжжя : Дніпровський металург, 2024. 259 с.
19. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 року № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>
20. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 2017. № 38-39. Ст. 380. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
21. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 1994. № 14. Ст. 80.
22. Prytula O. Humanitarian aspects of global social processes: monograph / O. Alekseev, M. Anishchenko, H. Bukanov [et al.] ; International Academy of Social and Legal Sciences and Public Administration. Svit, Slovak republic, 2024. 139 p.
23. Prytula O. The effect of Ukrainian self-defense Spas on the fitness level of middle school students / V. Tyshchenko, O. Prytula, P. Piptyk, M. Sinyugina, L. Galchenko, O. Bessarabova, H. Sydoruk. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, 18(Supplement issue 4). Art 284, p. 1927-1933. 2018.

24. Prytula O., Glazunov V. ., Bratko M. ., Previr K. & Mykhalchuk M. (2025). CULTIVATING CIVIC VIRTUE:AN ARISTOTELIAN PERSPECTIVE ON UKRAINIAN MARTIAL-PATRIOTIC EDUCATION Synesis (ISSN 1984-6754), 17(2), 208–222. URL: <https://seer.ucp.br/seer/index.php/synesis/article/view/3393>

Навчальне видання
(українською мовою)

Притула Олександр Леонтійович
Конох Анатолій Петрович
Тищенко Валерія Олексіївна

НАЦІОНАЛЬНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Навчальний посібник
для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності
«Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм
«Фізичне виховання» та «Спорт»

Рецензент *Н. В. Маковецька*
Відповідальний за випуск *В. О. Тищенко*
Коректор *Л. В. Гальченко*