

УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ В КОНТЕКСТІ СЕМИФАКТОРНОЇ СИСТЕМИ ЗДОРОВ'Я І РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

Притула О. Л., Конох А. П.

ВСТУП

Проблема оздоровлення населення є дуже важливою і потребує комплексного підходу. Наявність доступних медичних послуг, збалансована харчова раціоналістика, фізична активність, психологічна підтримка – це лише частина засобів, які можуть сприяти поліпшенню стану здоров'я населення. Також важливою є профілактика захворювань, розвиток системи медичного забезпечення та популяризація здорового способу життя серед населення. В процесі пошуків шляхів оздоровлення населення важливим є системний підхід, який би гармонійно враховував специфіку цільових груп, регіональні, національні, вікові особливості, а також враховував би успішний досвід використання методів та засобів процесу популяризації здорового способу життя та залучення до нього широких верств населення.

На наш погляд особливої ваги це питання отримало в Україні з початку процесу децентралізації та посилення рівня самоврядування громад. Поряд з позитивом, які принесли дані процеси існує проблема оздоровлення населення в територіальних громадах. На нашу думку, проблема оздоровлення населення в територіальних громадах може бути пов'язана з недостатнім доступом до медичних послуг, недостатнім обладнанням медичних закладів, відсутністю більш розвинутих програм профілактики захворювань і недостатньою обізнаністю населення про здоровий спосіб життя. Для вирішення цієї проблеми можна впроваджувати програми підвищення медичної грамотності серед населення, розвивати інфраструктуру медичних закладів та забезпечувати їх необхідним обладнанням, а також важливим при цьому є, підтримувати розвиток програм профілактики та пропаганди здорового способу життя. На нашу думку в цій роботі особливо важливим є системний підхід, який би забезпечував довготривалість результатів залучення населення до здорового способу життя.

Семифакторна система здоров'я і розвитку людини, розроблена в на кафедрі теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету Конохом А.П. та Притулою О.Л. може забезпечити системний підхід до управління та впровадження

здорового способу життя серед населення, сприяти гармонізації цього процесу. Використання українських народних ігор в класичному або видозміненому вигляді з урахуванням особливостей цільових аудиторій на нашу думку забезпечить більшу зацікавленість і привабливість залучення населення до здорового способу життя.

Сім факторів здоров'я, які будуть впроваджуватися з метою оздоровлення населення ігровим методом засобами українських народних ігор гармонійно впливають на розвиток особистості та суспільства і покращують зацікавленість і впровадження засад здорового способу життя серед населення. Українські народні ігри поєднують в собі духовну і фізичну складову. З одного боку вони зміцнюють здоров'я і розвивають рухові якості, а з іншого соціально зближують громаду, повертають населення до національної ідентичності. На нашу думку, такі фактори здоров'я, як фізичний, фізіологічний, психічний, енергетичний, духовний, соціальний, родовий, розвиваючись в народних іграх навертають особистість і населення до наративів здорового способу життя на рівні підсвідомості, генетичної або родової пам'яті. Всі ці фактори можуть взаємодоповнювати один одного і взаємозапечувати відповідно від індивідуального стану і рівня здоров'я людини. Ігровий метод є найбільш ефективним для впровадження здорового способу життя, бо саме під час гри у людини підвищується позитивний психічний стан, атмосфера позитивної конкурентності сприяє активному намаганням стати кращим, перемогти, пробуджується внутрішня мотивація, бажання перемогти, воля до перемоги. Поряд з цим ігри сприяють розвитку моральних чеснот, таких як чуйність, лицарське відношення до суперника чи суперників та ін. Запропонована методика впровадження здорового способу життя на основі комплексного підходу через семифакторну систему засобами українських народних ігор дещо оригінальна, проте, на нашу думку реальна і може бути ефективною, оскільки народні ігри – це засіб, перевірений роками і зберігся протягом століть і тисячоліть в народній традиції.

1. Виникнення передумов проблеми та формулювання проблеми

У випадку процесу оздоровлення населення загалом чи в громадах в основі стоїть поняття громадського здоров'я. За визначенням ВООЗ, яке використовується на основі пропозиції Дж. Ештона, «громадське здоров'я» – це наука та практика попередження захворювань, збільшення тривалості життя і зміцнення здоров'я шляхом організованих зусиль суспільства»¹. Тобто в основі громадського здоров'я лежать два критерії:

¹ Ashton, J. (1988). Acheson: a missed opportunity for a new public health. *British Medical Journal*, 296, 231-232. Public health services. World Health Organization.

відсутність хвороб та активне і здорове довголіття. Для цього суспільство має прикласти зусилля від економічного, соціального, правового характеру, до організаційних заходів, які, на нашу думку, мають перейти з ситуативності та вибірковості до системності і отримати ознаки традиційності, тобто здоровий спосіб життя має стати традиційним для суспільства.

Ми погоджуємося з думкою Кравченка С.В., що громадське здоров'я можна визначити як постійний і системний процес попередження і подолання захворювань, зміцнення здоров'я і благополуччя населення шляхом застосування широкого спектра заходів аналітичного, організаційного і практичного характеру. Вчений вважає, що цей процес потребує ефективного систематичного інформаційно-аналітичного супроводу органів державної влади, що формують державну політику у сфері громадського здоров'я, яка б забезпечила збір, аналіз та тлумачення інформації для її подальшого використання відповідними органами державної влади при визначенні причинно-наслідкових зв'язків між захворюваннями та їхніми наслідками, і, надалі, при плануванні, реалізації та оцінюванні практичних заходів у сфері охорони здоров'я². Поряд з тим що аналітично-інформаційний супровід процесу оздоровлення населення має аналізувати процес і пропонувати шляхи його розвитку, має бути ще при цьому процес популяризації та впровадження основ здорового способу життя, які б адекватно і легко сприймалися б населенням, а в результаті здоровий спосіб життя був би невід'ємною частиною життя громади.

Проблема доступності і впровадження здорового способу життя в громадах має місце, оскільки будь-який організаційний перехід від системи до системи, удосконалення чи реформа її веде до певних змін, які несуть позитивний чи негативний результат. Так, перехід до децентралізації приніс певні питання до системи охорони здоров'я в громадах. Так за дослідженнями, проведеними Асоціацією міст України в містах наступні існують проблеми охорони здоров'я: відсутність затверджених державних соціальних стандартів і нормативів; неуккомплектованість кадрами закладів охорони здоров'я; недостатній обсяг медичної субвенції на виплату заробітної плати працівникам медичної галузі, «зрівнялівка» в оплаті праці; відсутність стратегічного державного бачення щодо реформування системи охорони здоров'я, відсутність типових штатів лікувальних закладів, уповільнює на місцевому рівні вжиття заходів з оптимізації видатків, мережі лікувальних закладів; недостатній рівень доступності медичних послуг,

² Кравченко С.В. Громадське здоров'я: поняття і сутність, роль аналітично-інформаційного супроводу. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2022. № 1 (91). С. 72.

незадовільний стан фінансування галузі, значні особисті витрати пацієнтів на лікування; визначення та затвердження механізму взаємодії закладів охорони здоров'я всіх форм власності в рамках єдиного медичного простору; відсутність диференційованого підходу до оплати праці працівників закладів охорони здоров'я та ін.³

Ми погоджуємося з даним спектром проблем охорони і збереження здоров'я на рівні громад, які виникли в процесі новітніх реформ. Вирішення цих проблем – комплексний процес, який має багатогранність напямків, від економічного фактору, до організаційно-правового. Важливим і на нашу думку найбільш дійовим способом збереження здоров'я населення є безпосередньо залучення його до здорового способу життя і затвердження наративів збереження здоров'я безпосередньо у кожної людини і в суспільства в цілому на рівні звички бути здоровим, на рівні підсвідомості, традиції, внутрішніх потреб тощо. Сприйняття особистістю та суспільством в цілому наративів здорового способу життя, на нашу думку, залежить від методів та засобів надання інформації та спонукання до збереження здоров'я.

Вирішення проблеми збереження здоров'я особистості і суспільства має мати системний і багатофакторний характер, оскільки інтереси особистостей і суспільства різні і всі фактори вирішення проблеми мають враховувати ці інтереси. Багатофакторний підхід до збереження здоров'я людини на сьогодні має великі розбіжності в наукових трактуваннях проблеми. В наукових джерелах маємо основні виражені фактори здоров'я людини, які включають правильне харчування, фізичну активність, відсутність стресу, здоровий сон, регулярні медичні перевірки, відмова від шкідливих звичок, таких як куріння та споживання алкоголю, та загальний позитивний психологічний стан. Ці фактори дещо повторюють одне одне, а іноді суперечать. Тобто маємо розбіжність в розумінні факторів здоров'я людини, що приводить до неузгодженості в науково-теоретичному підході до проблеми здоров'я. Так, Піддубна А.А. вважає, що: « Трьом рівням особистості (соматичному, психічному і соціальному) відповідають тир аспекти здоров'я – фізичний (соматичний), психічний і соціальний. Вирішення практичних проблем в охороні здоров'я пов'язане перед усім з діагностикою рівня соматичного здоров'я людини»⁴. Вчений Федько О.А. висловлює думку

³ Проблемні питання органів місцевого самоврядування та пропозиції щодо їх вирішення у важливих сферах життєдіяльності територіальних громад. Асоціація міст України.

⁴ Піддубна А.А. Основні фактори здоров'я. Буквинський державний медичний університет.

про багатоаспектність поняття здоров'я у сучасній науковій думці⁵. Ми погоджуємося з цим, однак зауважимо про необхідність розуміння факторів, які впливають на рівень здоров'я людини. Врахування всіх факторів може надати більш повну аналітичну картину проблеми. На думку Федоришиної Л. факторів формування здоров'я є досить багато, тому їх можна класифікувати за низкою ознак – за змістом, напрямом впливу, терміном та способом впливу, рівнем виникнення. Вчена вважає, що вплив кожного з них на стан здоров'я дітей слід визначати, на нашу думку, за допомогою розрахунку інтегрального показника, який характеризуватиме стан здоров'я в певному регіоні чи країні загалом, що й стане предметом наших подальших досліджень⁶. На нашу думку такий підхід є раціональним, проте не розкриває повної суті і всіх факторів впливу на здоров'я, хоча наголошення про інтегральний фактор відносить проблему на шлях більш точного визначення рівня здоров'я людини і суспільства в цілому. Водночас існує думка, що на здоров'я людини впливають зовнішні природні фактори та здоровий спосіб життя. Так вважається, що здоров'я людини залежить від стану довкілля на 20%, від генетичного фактору – 20%, від способу життя – на 50%, ще 10%, на нашу думку від випадкових ситуативних факторів⁷.

Таким чином в науковому середовищі існує проблема невизначеності і певної розбіжності в критеріях і факторах здоров'я. На нашу думку це приводить, з одного боку, до наукових пошуків вирішення проблеми, а з іншого боку, до певних розбіжностей і протиріч у шляхах зміцнення здоров'я.

Проблема шляхів залучення населення до здорового способу життя, на нашу думку, також є одним з найважливіших питань в системі збереження здоров'я особистості і суспільства загалом.

Ми погоджуємося з думкою Лук'янченко М.І., що гарантією в Україні права на охорону здоров'я кожної людини, разом із створенням належної нормативно-правової бази у сфері охорони здоров'я, необхідно вжити заходів в адміністративній, політичній, економічній,

⁵ Федько О.А. Багатоаспектність поняття здоров'я у сучасній науковій думці. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. № 4, 2009.

⁶ Федоришина Л. Класифікація факторів формування здоров'я дитячого населення. *Економічний часопис Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. РОЗДІЛ II. Економіка й управління національним господарством. 2, 2018. С. 63

⁷ Природні фактори, що впливають на здоров'я людини. МАУП. Офіц. веб-сайт. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/biolog/27341/> (дата звернення: 25.06.2024).

соціальної, освітньої сферах державного і суспільного життя⁸. Актуальною є також думка вчених Коси Н., Та Кучумової Н., які стверджують, що здоровий спосіб життя має бути пріоритетом політики держави у формуванні навчально-методичних, соціально-психологічних та медичних векторів освіти, науки та практики⁹. Водночас вчені наголошують на проблемі актуальною залишається проблема співвідношення рівнів знання/усвідомлення наслідків ведення нездорового способу життя, пропаганди алкоголю та тютюну через рекламу та укорінення цих елементів в національних традиціях⁹. Ми погоджуємося, що національні традиції в ракурсі здорового способу життя несуть подвійний характер: позитивний, який заохочує збереження здоров'я, і негативний, який несе в собі шкідливі звички, такі, як вживання тютюну, алкоголю тощо. Відповідно в пропаганді здорового способу життя на основі національних традицій має бути акцент на першому, який включає в себе традиції використання засобів, які зміцнюють здоров'я: народні ігри, лазня, традиції загартування та ін. Не викликає суперечень ствердження Кошманюк М.В. в тому, що перспектива впровадження здорового способу життя полягає у злитті розрізнених елементів наявного досвіду в загальнодержавну, цілеспрямовану модель з формування здорового способу життя¹⁰. Погоджуючись з цими думками, наголошуємо, що поєднання національних традицій з сучасними методами та засобами популяризації та впровадження засад здорового способу життя буде більш ефективно вирішувати проблему залучення населення до здорового способу життя. Одним з таких засобів є українські народні ігри.

2. Семифакторна система здоров'я та розвитку людини, як комплексний підхід до процесу регуляції рівня здоров'я людини

Як наголошувалося вище вирішення проблеми визначення факторів, які впливають на здоров'я людини, може забезпечити більш об'єктивний підхід до вирішення проблеми залучення населення до здорового способу життя. В науковій думці існує досить великі розбіжності у визначенні самого поняття здоров'я та відповідно безпосередньо чіткого розуміння, що таке здоров'я. Ми вважаємо що

⁸ Лук'янченко М.І. Проблеми формування здорового способу життя: нормативно-правові аспекти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. № 2 / 2011. С. 77.

⁹ Коса Н. Формування здорового способу життя як актуальний напрям соціально-педагогічної роботи з підлітками / Коса Н., Кучумова Н. *Витоки педагогічної майстерності*. 2021. Випуск 27. С. 149.

¹⁰ Кошманюк М.В. Особливості формування здорового способу життя студентів у вузах вищого навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Педагогіка, соціальна робота». Випуск 30. С. 73.

розуміння поняття «здоров'я» має бути простим, доступним, зрозумілим, яке б сприймалося населенням і було для нього зрозумілим навіть на побутовому рівні.

Поняття «здоров'я», на думку вченого М.В. Малікова, тісно пов'язане з адаптаційними процесами організму, які визначаються відповідним високим рівнем здоров'я, а розвиток того чи іншого виду паталогії супроводжується вираженим порушенням компенсаторно-прилаштувальних механізмів. Вчений вважає, що не випадково, в основі раніше запропонованих і сучасних визначеннях станів здоров'я і хвороби лежать уявлення про адаптацію як в загальній універсальній властивості живих систем змінювати свої функціональні і структурні елементи у відповідності до умов оточуючого середовища¹¹. Ми погоджуємося з Маліковим М.В., щосеред величезної кількості визначень поняття «здоров'я» особливе значення мають тільки ті, які спираються на практично важливі параметри організму: працездатність, деякі якісні показники (температура тіла, кров'яний тиск, склад ферментних елементів, білків, цукру в крові та ін.), дотримання для кожної людини режиму праці і відпочинку, поведінки в колективі, родині, на виробництві та ін..

Тобто, вчений М.В. Маліков визначає важливими поняття здоров'я такі складові, як фізіологічну (соматичну), соціальну, сімейну (родову), фізичну (працездатність, як похідна від фізичних якостей організму). Ці складові мають визначати саме поняття «здоров'я».

Проблемі визначення поняття «здоров'я» приділяли увагу вчені всіх часів, мабуть з самого зародження у людства необхідності пояснити це явище.

Гіппократ – геніальний лікар і філософ Давнього світу, який жив у III–IV столітті до нашої ери (бл. 460–376 рр. до н. е.), стверджував, що яка діяльність людини, такою вона і є, такі і її хвороби. Він учив, що, коли людина живе і розвивається у гармонії з природою, вона буде здоровою, а порушення законів природи призводить до хвороб: *«Якщо ви захворіли, змініть харчування. Якщо це не допомогло, змініть спосіб життя. Коли і це не допомогло, тоді зверніться до лікаря»*¹². Проте невідомі визначення Гіппократа поняття «здоров'я». Припускаємо, що уявлення про здоров'я. видатного лікаря античних часів було, як протилежність поняттю хвороби.

Вченими Конохом А.П. та Притулою О.Л. запропоновано визначення поняття «здоров'я» в контексті запропонованої та дослідженої на кафедрі теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького

¹¹ Маліков М.В. Адаптація: проблеми, гіпотези, експерименти: монографія. – Запоріжжя, 2001. С. 13–14.

¹² Євсєєв В.Г. Фізична підготовленість – важливий показник фізичного здоров'я студентів. Винницький національний університет. С. 1–4.

національного університету. Вчені пропонують визначати: «Здоров'я – природний запас життєвих сил людини, який змінюється протягом життя відповідно від способу життя та передається в спадок». Важливим у донесенні визначення терміна «здоров'я» є образність і простота. Образний аспект донесення терміна «здоров'я» умовно визначається в усвідомленні молодою людиною того, що здоров'я – це його капітал, який він має примножити і передати в спадок своїм нащадкам, а не витратити. Такий підхід практикується в процесі викладання спеціалізації «Український рукопаш «Спас» студентам факультету фізичного виховання Запорізького національного університету. Педагогічні спостереження показують більш глибоке і серйозне ставлення до свого фізичного розвитку і здоров'я серед студентської молоді, що виявляється у відвідуванні ними секцій, тренувань, індивідуальних занять¹³.

Україні в життя увійшов наратив «козацьке здоров'я». Традиційно в українських родинах бажаючи здоров'я на дні народження чи під час ювілеїв, як правило бажають висловом «міцного козацького здоров'я». Тобто, слово «козацький» використовується в контексті «ідеальний». В народній пам'яті і психології образ козака асоціюється з людиною з ідеальним здоров'ям¹⁴. Виходячи з цього ми вважаємо, що використання наративів козаччини в позитивному сенсі і порівняння з козацтвом вього що уособлюється зі здоров'ям може покращити процес залучення населення до зацікавленості бути здоровим, оскільки при цьому буде залучатися внутрішня «гордість» за здобутки рідного народу, гордість за приналежність до українства.

Сім факторів, які впливають на здоров'я людини становлять основу семифакторної системи здоров'я і розвитку людини, яка розроблена і досліджена вченими Конохом А.П. та Притулою О.Л. на кафедрі теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету. Ці фактори наступні: фізичне здоров'я, фізіологічне, психічне, енергетичне, духовне, соціальне, родове. В системі всі ці фактори взаємопов'язані між собою, взаєдоповнюють та взаємозаперечують один одний. В цілому прив'язання до семи факторів здоров'я людини надає більш повну і об'єктивну картину здоров'я людини, показує які фактори варто зміцнити і приділити увагу в розвитку, а які

¹³ Конох А.П. Етнічні традиції здорового способу життя як основи здоров'язбереження студентів вищих навчальних закладів / Конох А.П., Притула О.Л. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Педагогіка. Вип 23, том 2, 2019. С. 130–131.

¹⁴ Конох А.П. Українська етнічна система збереження здоров'я людини як основа козацької педагогіки. / Конох А.П., Притула О.Л., Конох А.А. *Наука і техніка сьогодні*. Серія «Педагогіка». № 5 (33), 2024. С. 855–856.

необхідно гармонізувати або послабити, щоб не було перевантаження цілісної системи людини.

На думку Євсєєва В.Г., фізичне здоров'я – це стан організму, за якого показники основних фізіологічних систем є у межах фізіологічної норми і адекватно змінюються під час взаємодії людини із зовнішнім середовищем¹⁵ Вчений Конох А.П. вважає, що фізіологічне здоров'я – це здоров'я і гармонійна діяльність функціональних систем організму. Воно тісно пов'язане з фізичною і психічною сторонами здоров'я людини¹³. Ми погоджуємося з таким трактуванням цих факторів і видів здоров'я людини. Психічне здоров'я має багато трактувань в науковій літературі. В семифакторній системі здоров'я та розвитку людини психічне здоров'я розглядається, як здоров'я душі (*від психо лат. – душа*), або «душевне здоров'я. Для регуляції психічного або душевного здоров'я пропонується схема «психічний образ – психічний стан – психічне явище». Психічний образ при цьому – це той стан психіки, який сформований під впливом внутрішніх факторів (настрою, фантазії, мрії тощо) та зовнішніх факторів (спілкування, конфлікти, діалог та ін.). Психічний образ формує психічний стан особистості та і суспільства в цілому, в свою чергу все це викликає певне психічне явище. І навпаки, психічне явище може викликати у людини чи у суспільства той чи інший стан і особистість може увійти в певний психічний образ, який буде сформований на основі внутрішніх переконань та зовнішнього впливу (мал. 1).



Мал. 1. Психічне здоров'я

¹⁵ Євсєєв В.Г. Фізична підготовленість – важливий показник фізичного здоров'я студентів. Вінницький національний університет. С. 1–4.

Енергетичне здоров'я, не отримало чіткого визначення в науковій думці і на сьогодні є суперечливим поняттям. На нашу думку це відбувається із-за певної боротьби і протиріччя матеріалістичного і ідеалістичного підходу в науці. На думку авторів – це стан організму людини при якому вона здатна вільно брати і віддавати свою життєву енергію, при якому гармонійно відбуваються енергетичні процеси в організмі людини.

Духовне здоров'я – це здоров'я світогляду людини, на скільки її світоглядні засади є позитивними для неї, суспільства і оточуючого середовища природного та соціального. Соціальне здоров'я – це характеристика взаємодії людини й суспільства, критерій прийняття людиною соціальних норм і цінностей певного суспільства. Родове здоров'я (генетичне, сексуальне, репродуктивне) – це можливість людини створювати та якісно виховувати здорове покоління, її репродуктивна функція, репродуктивне здоров'я.

Всі ці фактори взаємодоповнюють один одного, і як наголошувалося вище впливають на цілісну картину здоров'я людини.

Використання даного підходу до здоров'я і розвитку людини може дати більш повний і об'єктивний підхід до аналізу стану здоров'я людини і суспільства загалом, а також дати можливість кращого і повнішого пошуку шляхів оздоровлення особистості та населення в цілому.

3. Використання українських народних ігор як оздоровчого засобу в контексті семифакторної системи здоров'я і розвитку людини для оздоровлення населення

Одним з таких методів, на нашу думку, є ігровий метод, а засобами є українські народні ігри. На сьогодні маємо проблему відсутності в масовому вигляді використання українських народних ігор в якості засобу оздоровлення населення. Хоча той факт, що народні ігри, маючи давнє походження, збереглися в народній традиції протягом тисячоліть свідчить про те, що це життєдайний і діючий засіб підтримки фізичного рівня і загалом здоров'я особистості і суспільства.

На нашу думку, процес впровадження здорового способу життя через гру, систему народних ігор може полегшити досягнення результату. Адже народні ігри збереглися протягом століть і тисячоліть, а отже, хоч вони і могли змінюватися в формі відповідно від вимог часу та цивілізаційних змін, але несуть в собі сутність рухової спадщини народу, на генетичному рівні закарбовані в підсвідомості представника народу, етносу. Так, на думку Приступи Є.Н., народні ігри розвиваючись на національних традиціях протягом століть, звичайно змінювали свої структурні компоненти, функції, адаптуючись до конкретних історичних культурних, політичних, економічних умов, у той самий час залишаючись

невід'ємною органічною частиною національної культури¹⁶. Ігри і обряди, які проводилися протягом року. На думку Середюка О.М., зберігали у наших пращурів здоров'я і найголовніше формували комплексний підхід до питання здоров'язбереження, від фізичного до духовного і родового¹⁷. Мадзяк О. вважає, що історія ігрової культури сягає корінням ще у первісний період. Як, людина стала людиною, вона грає. Гра – це спонтанна, природжена діяльність людини¹⁸. Підтверджують думку дослідника О. Мандзяка вчені Рекша С.А. та Погребняк Л.І., які стверджують також, що «...своїм корінням українські народні ігри сягають доісторичних, ще язичницьких часів»¹⁹.

Відповідно до принципів семифакторної системи здоров'я і розвитку людини, на розвиток і зміцнення кожного фактору можна використовувати ігровий метод засобами залучення населення до українських народних ігор. Гра при цьому комплексно розвиває людину та суспільство, починаючи від фізичного здоров'я до родового.

Український народ склав народний календар звичаїв, обрядів, які прив'язані до сонячного річного циклу, який відбувається протягом року. Цей календар включає в себе зимові, весняні, літні, осінні свята, в яких присутні ігри, обряди, звичаї, які поєднують фізичну з духовною складовою людини і суспільства, остання яка базується на світоглядних основах народу. А отже ігри комплексно впливають на рівень здоров'я і світоглядний стан людини і суспільства.

На нашу думку, фізичне здоров'я можна зміцнювати за допомогою українських народних ігор протягом усього життя, починаючи з малечку до літнього віку. В грі завжди існує компонент конкурентності і командності, що підвищує зацікавленість і посилює мотивацію. Так, фізичне здоров'я зміцнюють всі рухливі ігри, розвиваючи рухові якості людини, необхідні їй: швидкість, витривалість, гнучкість, силу, спритність. Швидкість розвивається у всіх народних іграх, які направлені на «здоганання» – «втікання» учасників. Витривалість розвивається під час довготривалих ігор, гнучкість – в іграх котрі потребують виконувати амплітудні рухи, сила – в силових змаганнях, наприклад на піднімання ваги, штовхання її, перенесення важких предметів, у всіх видах боротьби з предметами чи без них, спритність – розвивається під час будь-якої гри.

¹⁶ Приступа Є.Н. Українські народні ігри: монографія / Приступа Є., Левків В., Слімаковський О. Л. ЛДУФК, 2012. С. 19.

¹⁷ Середюк О.М. Український рік. Історія, традиції, звичаї, обряди. Науково-популярне видання. Київ. ФОП Стебеляк, 2018. 384 с.

¹⁸ Мадзяк О.С. Військово-фізичне виховання аріїв: Народні ігри в практиці українських бойових мистецтв. Тернопіль : Мандрівець, 2007. С. 9.

¹⁹ Рекша С.А. Загальні відомості про народні ігри / Рекша С.А., Погребняк Л.І. *Бібліотека Житомирського державного університету імені Івана Франка*. С. 1.

Для прикладу наведемо декілька народних ігор в козацькій традиції бойового мистецтва «Спас», які записані Притулою О.Л. під час проведення експедицій по збору козацьких бойових ігор. Гра на розвиток спритності та швидкості під назвою «зняти шапку». Два гравця одягають козацькі шапки (можна звичайні) і під оплески чи музичний супровід намагаються після команди «Бій!» зняти один у іншого шапку. Гра ведеться від однієї до трьох спроб. Музичний супровід чи ритмічні оплески задають ритм рухів, підвищують емоційний рівень атмосфери гри. Цю гру можна проводити під час уроків фізичної культури, під час народних свят, гулянь тощо. Гра на витривалість, силу і спритність – «тягнути бука». Ця гра відома в Україні ще з давніх давен. Її практикували пастухи в Карпатських горах, міряючись силою та козаки на Запорізькій Січі. Два козаки сідають один напроти одного, беруть міцну палицю руками і намагаються або вирвати палицю з рук, або перетягнути суперника на свою сторону. Гра розвиває особливо станову силу людини, зміцнює м'язи попереку, розвиває витривалість, оскільки боротьба може вестись декілька хвилин.

Гра на розвиток витривалості, вибухової сили «довга лоза». Учасники стають в колону на відстані один від одного 2–3 м., можна більше. Ноги кожного на рівні плечей, руки впираються в стегна, спина нахилена вперед. Останній в колоні спираючись на плечі переднього перестрибує його через голову, стрибає через весь стрій і стає попереду. Завдання команди вибудувати якомога довшу лозу. Іноді учасники такої гри вибудовували «лозу» в декілька кілометрів.

Цікавою є командна гра, яку можна використовувати на масових заходах «лава на лаву». Учасники розбиваються на дві команди (чоловіки) по 5 і більше, до 50 і 100 чоловік. Стають в «лаву». Учасники лави беруть один одного в захват за лікті. За командою «Бій!» учасники сходяться на центрі і одна лавна намагається перештовхати іншу за домовлену межу. Змагання можна ускладнити коли відбувається кулачний бій «в груди», можна між спробами сходження «лав» проводити виступи народних співаків, боротьбу та ін.

В проведенні народних ігор під час святкування дозволяється задіювати фантазію для зацікавленості в участі в грі якомога більше учасників.

Фізіологічне здоров'я громади, суспільства можна розвивати проведенням в громадах фестивалів здорового способу життя, де б адепти, народні цілителі та інші практики ділилися наративами здорового харчування, водного балансу, інших аспектів здорового способу життя.

Українські народні ігри розвивають психічні якості людини, такі як стійкість, психічну витривалість, швидкість мислення та ін. Будь яка

командна гра розвиває взаємопорозуміння, волю до перемоги, взаємопідтримку, чуйність та інші якості.

Гра несе в собі високий рівень енергетичного розвитку людини, оскільки під час гри збільшується психічне напруження, збуджується фізіологічний стан організму. Все це підвищує енергетичні процеси в організмі людини.

Граючи, людина чи група людей, попадають в певну атмосферу, яка формує у них позитивні духовні, світоглядні якості, такі як людяність, лицарську поведінку, морально-вольові якості, які формують волю людини на основі високих моральних чеснот. Неписані «лицарські» правила народних ігор, які склалися протягом тисячоліть, формують високодуховні ідеали в свідомості людини і суспільства в цілому.

Важливий соціальний аспект народних ігор, і не тільки для дітей, але і для дорослого населення. Українські народні ігри мають глибокі соціальні корені і відіграють важливу роль у формуванні національної ідентичності, вихованні молоді та збереженні культурних традицій. Вони не тільки розважають, а й виконують важливі освітні, виховні та соціальні функції. Основні соціальні аспекти українських народних ігор, на нашу думку мають такі перспективи: **Виховання молоді** (ігри сприяють фізичному розвитку дітей та молоді, формують у них витривалість, силу, швидкість та координацію рухів; через ігри передаються моральні цінності, такі як чесність, справедливість, повага до старших, взаємодопомога та співпраця); **соціалізація та інтеграція** (народні ігри об'єднують людей різного віку, соціальних статусів і регіонів. Вони сприяють знайомству, спілкуванню та обміну досвідом між учасниками; ігри допомагають адаптуватися в соціумі, вчать працювати в команді, дотримуватися правил та шанувати думку інших); **збереження та передача культурної спадщини** (ігри є носіями національних традицій та культурних цінностей, зберігають мову, пісні, танці та обряди; вони передаються з покоління в покоління, зберігаючи історичну пам'ять та зв'язок з минулим); **формування національної ідентичності** (народні ігри підкреслюють унікальність української культури, сприяють національній самоідентифікації та гордості за свою спадщину; вони допомагають відчутти себе частиною великої національної спільноти, підтримують національну єдність та патріотизм).

Для прикладу наведемо популярні українські народні ігри, які використовуються зараз в навчальних закладах України, де пропагуються основи національного визволення:

– **«Гра в козаки»:** історична гра, яка імітує бої між козаками та ворогами. Вона розвиває фізичні навички, стратегічне мислення та командний дух.

– **«Горщик»:** гра на витривалість і спритність, де учасники повинні по черзі кидати палицю і збивати горщик.

– **«Жмурки»:** гра, де одному з учасників зав'язують очі, і він повинен знайти інших учасників, слухаючи їхні звуки та орієнтуючись на дотик.

Ці ігри мають велике значення для української культури і суспільства, допомагаючи зберігати та передавати багатий національний спадок.

Українські народні ігри відіграють важливу роль у зміцненні родового здоров'я, оскільки вони сприяють фізичному розвитку, підтримують психічне здоров'я та формують соціальні навички. Залучення дітей та дорослих до цих ігор допомагає створювати гармонійні стосунки в сім'ї та громаді, а також підтримувати активний спосіб життя.

Основні аспекти, на нашу думку, зміцнення родового здоров'я через народні ігри та поєднання їх з деякими фактори впливу на здоров'я людини наступні:

– **Фізичне здоров'я:** народні ігри зазвичай передбачають активний рух, що сприяє розвитку м'язової системи, координації та витривалості. Ігри на свіжому повітрі також сприяють зміцненню імунної системи; регулярна участь в активних іграх допомагає підтримувати здорову вагу, запобігати хронічним захворюванням і покращувати загальний стан організму.

– **Психічне здоров'я:** ігри допомагають знімати стрес і покращують настрій, що сприяє психічному благополуччю. Вони також розвивають увагу, креативність і здатність до вирішення проблем; спільна гра сприяє емоційному зближенню між членами родини, що є важливим фактором для підтримки психічного здоров'я.

– **Соціальні навички:** народні ігри вчать працювати в команді, домовлятися, розвивають навички спілкування та взаємодії. Це важливо для побудови здорових стосунків у родині та суспільстві; ігри також сприяють розвитку лідерських якостей та відповідальності, що є важливими для успішного соціального функціонування.

Прикладами народних ігор, що зміцнюють родове здоров'я, в тому числі мають комплексний вплив на здоров'я людини можуть бути народні ігри:

– **«Гуси-лебеді»:** гра для дітей, яка включає біг, крик і веселе змагання між «вовком» і «гусами». Вона розвиває швидкість, реакцію і координацію.

– **«Джерельце»:** гра, де діти стають у два ряди і, взявшись за руки, утворюють тунель. Один з учасників проходить через тунель, а потім приєднується до іншого кінця ряду. Гра сприяє розвитку координації та соціальних навичок.

– «**Хованки**»: класична гра, де один з учасників шукає інших, які сховалися. Гра розвиває фізичну активність, орієнтацію в просторі та вміння швидко приймати рішення.

Залучення всієї родини до народних ігор сприяє зміцненню сімейних зв'язків, створює атмосферу довіри та підтримки, а також сприяє передачі культурних традицій від старшого покоління до молодшого. Спільні ігри допомагають створювати позитивні спогади та традиції, які передаються з покоління в покоління.

При достатній організації та співпраці влади з громадами українські народні ігри, на нашу думку можуть стати гарним засобом залучення населення до здорового способу життя та пробудження і зміцнення відчуття української ідентичності у громадян.

ВИСНОВКИ

За результатами власного дослідження на основі педагогічних спостережень висловлено наступні висновки. Українські народні ігри можуть бути дійовим засобом залучення населення до здорового способу життя та пробудження української національної ідентичності у громадян. Українські народні ігри – віками перевірені засоби фізичного та духовного виховання людини, які гармонійно поєднують в собі всі сторони розвитку особистості та суспільства в цілому. Семифакторна система здоров'я і розвитку людини надана в громаді ігровими методами засобом народної гри може сприяти кращому залученню населення до здорового способу життя і створення особистих переконань в його засадах.

Відповідно до висновків впливають наступні рекомендації: організація регулярних заходів: проводити народні ігри на місцевому рівні, залучаючи до них дітей і дорослих, організовувати змагання та фестивалі; освітні програми: включати народні ігри в навчальні програми шкіл і дитячих садків для збереження та передачі культурної спадщини; сімейні традиції: заохочувати батьків до гри з дітьми, що зміцнює сімейні зв'язки та сприяє передачі традицій від одного покоління до іншого.

Українські народні ігри можуть сприяти оздоровленню населення, враховуючи всі сім факторів системи здоров'я. **Фізичне здоров'я**: народні ігри стимулюють фізичну активність, що покращує загальну фізичну форму, витривалість та координацію та інші рухові якості людини. **Фізіологічне здоров'я**: народні ігри сприяють покращенню роботи всіх функціональних систем та органів організму, гарно впливають на роботу нервової, серцево-судинної, лімфатичної, дихальної та інших систем організму. **Психічне здоров'я**: участь у народних іграх допомагає знижувати стрес, підвищує настрій і сприяє

емоційній стабільності. Ігри, які вимагають стратегічного мислення, також стимулюють інтелектуальний розвиток. **Енергетичне здоров'я:** народні ігри сприяють за рахунок гарного розвитку психічного здоров'я підвищенню рівня енергетики організму, збільшують потік життєвої енергії в організмі. **Духовне здоров'я:** участь у традиційних іграх допомагає зберігати і передавати духовні та культурні цінності, сприяє формуванню національної ідентичності та патріотизму. **Соціальне здоров'я:** народні ігри сприяють соціалізації, навчають дітей працювати в команді, розвивають навички спілкування та зміцнюють соціальні зв'язки в громаді. **Родове здоров'я:** участь у традиційних іграх допомагає зберігати і передавати духовні та культурні сімейні і родові цінності. Участь всією родиною в іграх і залучення до них родичів сприяє зміцненню родини, зміцнює всі види здоров'я всієї родини загалом. цінності, сприяє формуванню національної ідентичності та патріотизму.

АНОТАЦІЯ

В сучасних умовах в Україні і в світі проблема оздоровлення населення набуває першочергового рівня. Пошук шляхів до отримання результату підвищення рівня здоров'я особистості та суспільства вимагає нових, часом оригінальних методів та засобів, які б не тільки вбирали в себе новітній передовий досвід, але б і спиралися на багатовікові перевірені віками традиції. Залучення населення до здорового способу життя вимагає системного, обґрунтованого, наукового підходу, що має залучати всі сфери суспільного і політичного життя, спонукати до співпраці на партнерських засадах у цьому громади і влади. Семифакторна система здоров'я і розвитку людини, розроблена на кафедрі теорії та методики фізичної культури і спорту комплексно оцінює рівень здоров'я людини і сприяє знаходженню раціональних шляхів до оздоровлення особистості і суспільства. Використання в якості засобу залучення до здорового способу життя українських народних ігор на основі семифакторної системи здоров'я і розвитку людини надасть оригінальний підхід, який поєднує в собі безпосередньо фізичний розвиток з національною ідентичністю, що в свою чергу гармонізує фізичну і духовну сторони цього процесу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ashton, J. (1988). Acheson: a missed opportunity for a new public health. *British Medical Journal*, 296, 231–232. Public health services. World Health Organization. Retrieved from: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/Health-systems/public-health-services>.

2. Кравченко С.В. Громадське здоров'я: поняття і сутність, роль аналітично-інформаційного супроводу. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2022. № 1 (91). С. 70–74. URL: file:///Users/apryt/Downloads/kovbasyuk_i,+70-74.pdf (дата звернення 27.06.2024).

3. Проблемні питання органів місцевого самоврядування та пропозиції щодо їх вирішення у важливих сферах життєдіяльності територіальних громад. Асоціація міст України. URL: https://www.auc.org.ua/sites/default/files/problemni_pytannya_ohorona_zdorovya.pdf (дата звернення: 27.06.2024).

4. Піддубна А.А. Основні фактори здоров'я. *Буквинський державний медичний університет*. Офіц. сайт. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/7080-osnovni-faktori-zdorov-ya/> (дата звернення: 26.06.2024).

5. Федько О.А. Багатоаспектність поняття здоров'я у сучасній науковій думці. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. № 4, 2009. URL: <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=76> (дата звернення: 26.06.2024).

6. Федоришина Л. Класифікація факторів формування здоров'я дитячого населення. *Економічний часопис Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. РОЗДІЛ II. Економіка й управління національним господарством. 2, 2018. С. 63–70. URL: https://www.researchgate.net/publication/326095016_CLASSIFICATION_OF_FACTORS_OF_FORMATION_OF_CHILD_POPULATION_HEALTH/fulltext/5c2d1aff458515a4c7085dea/CLASSIFICATION-OF-FACTORS-OF-FORMATION-OF-CHILD-POPULATION-HEALTH.pdf (дата звернення: 25. 06.2024).

7. Природні фактори, що впливають на здоров'я людини. *МАУП*. Офіц. веб. сайт. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/biolog/27341/> (дата звернення: 25.06. 2024).

8. Лук'янченко М.І. Проблеми формування здорового способу життя: нормативно-правові аспекти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. № 2 / 2011. С. 75–77. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-02/11millia.pdf> (дата звернення: 26.07. 2024).

9. Коса Н. Формування здорового способу життя як актуальний напрям соціально-педагогічної роботи з підлітками / Коса Н., Кучумова Н. *Витоки педагогічної майстерності*. 2021. Випуск 27. С. 146–149. URL:

<https://sources.pnpu.edu.ua/article/view/247071/244436> (дата звернення: 26.06. 2024).

10. Кошманюк М.В. Особливості формування здорового способу життя студентів у вузах вищого навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. Випуск 30. С. 69–73. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/258/1/%D0%9E%D0%A1%D0%9E%D0%91%D0%9B%D0%98%D0%92%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%86%20%D0%A4%D0%9E%D0%A0%D0%9C%D0%A3%D0%92%D0%90%D0%9D%D0%9D%D0%AF%20%D0%97%D0%94%D0%9E%D0%A0%D0%9E%D0%92%D0%9E%D0%93%D0%9E%20%D0%A1%D0%9F%D0%9E%D0%A1%D0%9E%D0%91%D0%A3%20%D0%96%D0%98%D0%A2%D0%A2%D0%AF%20%D0%A1%D0%A2%D0%A3%D0%94%D0%95%D0%9D%D0%A2%D0%86%D0%92%20%D0%92%20%D0%A3%D0%9C%D0%9E%D0%92%D0%90%D0%A5%20%D0%92%D0%98%D0%A9%D0%9E%D0%93%D0%9E.pdf>. (дата звернення: 26.06. 2024).

11. Маліков М.В. Адаптація: проблеми, гіпотези, експерименти: монографія. – Запоріжжя, 2001. – 359 с.

12. Здоров'я – необхідна умова розвитку людини [Електронний ресурс] / Отримання знань. Дистанційна підтримка освіти школярів. репозиторій електронних навчальних ресурсів системи дистанційного навчання Вінницького фізико-математичного ліцею № 17. Офіц. інтернет ресурс. Режим доступу: <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/2250>

13. Конох А.П. Етнічні традиції здорового способу життя як основи здоров'язбереження студентів вищих навчальних закладів / Конох А.П., Притула О.Л. *Актуальні питання гуманітарних наук. Педагогіка*. Вип 23, том 2, 2019. С. 128–133. URL: (дата звернення: 26.06.2024).

14. Конох А.П. Українська етнічна система збереження здоров'я людини як основа козацької педагогіки. / Конох А.П., Притула О.Л., Конох А.А. *Наука і техніка сьогодні. Серія «Педагогіка»*. № 5 (33), 2024. С. 851–858. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/nts/article/view/11831/11891> (дата звернення: 26.06.2024).

15. Євсєєв В.Г. Фізична підготовленість – важливий показник фізичного здоров'я студентів. Винницький національний університет. С. 1–4. URL: <file:///Users/apryt/Downloads/6696-23808-1-PB.pdf>. (дата звернення: 26.06.2024).

16. Приступа Є.Н. Українські народні ігри: монографія / Приступа Є., Левків В., Слімаковський О. Л. ЛДУФК, 2012. 432 с.

17. Середюк О.М. Український рік. Історія, традиції, звичаї, обряди. Науково-популярне видання. Київ. ФОП Стебеляк, 2018. 384 с.

18. Мандзяк О.С. Військово-фізичне виховання аріїв: Народні ігри в практиці українських бойових мистецтв. Тернопіль : Мандрівець, 2007. 208 с.

19. Рекша С.А. Загальні відомості про народні ігри / Рекша С.А., Погрібняк Л.І. *Бібліотека Житомирського державного університету імені Івана Франка*. URL: http://eprints.zu.edu.ua/12596/1/%D0%A0%D0%B5%D0%BA%D1%88%D0%B0%20_Word.pdf. (дата звернення: 26.06. 2024).

Information about the authors:

Prytula Olexandr Leontiiovich,

Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor at the Department of Theory and Methods of

Physical Culture and Sports

Zaporizhia National University

33 – А, Dniprovska str., Zaporizhzhia, 69600, Ukraine

Konokh Anatolii Petrovych,

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,

Head of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and

Sports, Zaporizhia National University

33 – А, Dniprovska str., Zaporizhzhia, 69600, Ukraine