

2.2 Значення українських традиційних ігор у фізичному вихованні дитини

Система народних знань – важлива складова традиційно-побутової культури українців. В її основу покладено органічне поєднання раціональних та ірраціональних відомостей з різних галузей знань, набутих протягом тисячолітнього історичного розвитку нації. Система обіймає народну медицину, ветеринарію, народний календар і метрологію, народну астрономію та методологію, народні професійно-виробничі знання ін.

Важливою складовою системи народних знань є галузь відомостей про закономірності розвитку, становлення виховання і оздоровлення людини. Вона розглядає як соціальні, духовні, психічні, так і тілесні (фізичні та біологічні) закономірності життєдіяльності людини. Найсуттєвішими і практично завершено оформленими в галузі народного людинознавства є народна медицина та етнопедагогіка. Слід зазначити, що в останні роки етнопедагогіка та народна медицина набули суттєвого прискорення у своєму розвитку як важливі наукові дисципліни.

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

Важливим здобутком народної медицини українців є її пріоритетна спрямованість не на лікування вже хворої людини, а передусім на профілактику захворювань і зміцнення її здоров'я [26]. В народній медицині здійснюється не лікування хвороби взагалі, а лікування конкретної людини з урахуванням її духовного світу, уподобань, звичок, фізичного стану, віку, статі тощо.

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

Суттєве місце серед терапевтичних методів народної медицини посідала фізіотерапія (компреси, гарячі та парові ванни, інгаляції тощо). Українці були добре обізнані з благотворним впливом масажу на зміцнення здоров'я людини [20]. Реконструюючи методику української народної медицини особлива роль відводилась засобам і методам використання слова, серед яких виділяються численні способи навіювання (колискові пісні, замовляння тощо).

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

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

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

Суттєва роль у вихованні дітей традиційно відводилась громаді, та все ж основною ланкою в цій справі була сім'я. Турбота про здоров'я, фізичний

розвиток дітей, прищеплення їм працелюбності, необхідних у житті навичок – усе це звичайно покладалося на батьків.

Українська народна педагогіка нагромадила цінний досвід морально-етичного виховання молоді. Народна мораль вимагає від дітей пошани до батьків, дідів, старших сестер і братів; пошани до праці, хліба, бережливого ставлення до одягу, знарядь праці. Над усе народна мораль ставила такі чесноти, як працездатність, доброзичливість, щирість, чуйність. Величезного значення надавалось вихованню любові до рідної землі. Серед українців побутувало поважне ставлення до освіти; батьки намагалися будь-що віддати своїх дітей у науку. Впродовж віків у народному середовищі виробилися оригінальні методики використання арифметичних дій, розвитку дитячого мислення (загадки, головоломки) та мови (казки, вірші, скоромовки тощо).

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

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

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

Зазначимо, що система народних знань про фізичне виховання людини є невіддільною складовою більш широкої системи знань у галузі української етнопедагогіки. Вона складається із раціональних відомостей, набутих протягом віків і містить у собі сукупність закономірностей, принципів, які відображають як сам процес тілесного, духовного, морального виховання людини так, і його організаційні та методичні особливості. На різних історичних етапах традиційні

знання різною мірою поєднували раціональні елементи віковичного народного досвіду з ірраціональними нашаруваннями попередніх епох.

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

Однак цей процес мав і свої вади, головна з яких – девальвація значущості і раціональних народних знань, нігілістичне ставлення до безцінних скарбів народного досвіду. Проте система народних знань у галузі фізичного виховання та оздоровлення широко побутує нині серед населення [23]. Свідченням цьому є широке використання багатющих покладів народних ігор, забав, фізичних вправ, дотримання віковичних традицій здорового способу життя, способів загартування, оптимальних режимів харчування, особистої та громадської гігієни тощо.

Система народних забав має неабияке значення у формуванні особистості, оскільки вона охоплює різні аспекти виховання, розвитку та соціалізації дітей і молоді. Народні рухливі ігри сприяють розвитку фізичних навичок, таких як сила, спритність, витривалість, координація рухів. Ігри на свіжому повітрі укріплюють здоров'я, покращують роботу серцево-судинної системи і загальну фізичну форму [26].

Участь у колективних іграх сприяє розвитку комунікативних навичок, вчить працювати в команді, дотримуватись правил і знаходити спільну мову з однолітками. Через ігри діти вчаться дотримуватись норм поведінки в суспільстві, розуміють важливість співпраці та взаємодопомоги. Так як народні забави часто містять елементи народної мудрості та моралі, то вони, безумовно, сприяють формуванню таких якостей, як чесність, справедливість, доброта, повага до старших, а участь у традиційних іграх допомагає дітям зрозуміти і прийняти культурні цінності своєї громади [17].

Через народні забави діти знайомляться з культурними традиціями свого народу, що сприяє формуванню національної ідентичності і почуття гордості за своє походження, а знання і виконання традиційних ігор допомагає зберігати і передавати культурну спадщину наступним поколінням.

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

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

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

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

Ще за сивої давнини український народ створив культурно-світоглядні цінності, фізична досконалість в яких посідала чільне місце разом з духовними, моральними та психічними якостями людини. Саме гармонійне єднання людини з довкіллям, а також відповідність і збалансованість між тілесним і духовним в структурі особистості людини становлять ту засадничу компоненту, на якій ґрунтується формування українського національного ідеалу тілесної та духовної досконалості людини [22].

В українській культурі взаємозв'язок фізичного та духовного проявляється в багатьох аспектах народних традицій, обрядів і звичаїв. Означений зв'язок

підкреслює гармонійне поєднання тіла та душі, що сприяє загальному добробуту та здоров'ю людини.

Українські народні танці, такі як гопак, аркан, козачок, вимагають значної фізичної підготовки, координації рухів та витривалості [22]. А ще танці супроводжуються народною музикою та піснями, що відображають історію, культуру та духовні цінності українського народу, виражають емоції, настрій і національну самосвідомість.

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

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

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

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

Народні рухливі ігри належать до універсального засобу всебічного виховання молоді. В них яскраво відображено побут, праця, національні традиції

народу, уявлення про сміливість, чесність, винахідливість людини. В цих іграх має місце шанобливе ставлення до національної культури [21]. Вони створюють емоційну основу для розвитку патріотичних почуттів, любові та поваги до рідної землі, відданості Батьківщині. У різних регіонах України гра органічно упліталась у дозвілля дітей і молоді – жодне свято не обходилося без рухливих ігор. Для участі в них залучались групи дітей, які змагались у спритності, швидкості, силі. Проводились рухливі ігри, як правило, на свіжому повітрі, через що вони були важливим засобом оздоровлення та загартовування дітей. За своїм змістом народні рухливі ігри доступні малечі: вони сприяють розширенню уявлень дитини про оточуючий світ, удосконалюють усі психічні процеси, стимулюють розвиток рухових якостей та формування різноманітних рухових дій. Головною умовою успішного впровадження народних рухливих ігор в систему фізичного виховання дітей є знання та вільне володіння ігровим репертуаром, а також методикою їх проведення [19].

Життєвий досвід дитини, її уявлення про навколишній світ (дії людей тварин, птахів тощо) покладено в основу сюжетних рухливих ігор. Із доповідей дорослих телепередач, зі спостережень оточуючого життя, з казок дітлахи дізнаються про поведінку тварин і птахів – як ходить ведмідь, ховається від вовка зайчик тощо, а потім під час гри відтворюють рухи характерні для того чи іншого образу [18]. Правила ігор зазвичай пов'язані з сюжетом. Наприклад, зайці тікають, а вовк наздоганяє; бджілки сідають на квіточки, літають тощо. Більшість рухливих ігор цього виду колективні і дитина привчається в них погоджувати свої дії з діями інших гравців, стримувати свої примхи, бажання, навчаються діяти організовано як того вимагають правила.

Для ігрових вправ не сюжетних ігор характерна конкретність рухових завдань відповідно до особливості і фізичної підготовленості дітей. Якщо в сюжетних іграх головну увагу гравці спрямовують на створення образів, досягнення певної мети і точне виконання правил, то часто спричинюється до ігнорування чіткості до виконання рухів, що під час ігрових вправ діти повинні бездоганно виконувати основні рухи – влучити м'ячем у ціль, пролізти в обруч

та інше. Тому ці вправи здебільшого використовують для вдосконалення певних рухів, дозування їх у ігрових вправах на відміну від сюжетних ігор здійснюють ретельніше [20].

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Випускання птахів. Навесні молодь часто бере участь у заходах, пов'язаних з випусканням птахів на волю, що символізує початок нового життя та відродження природи [24, 25].

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

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

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

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

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

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

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

Літні табори. Існують традиційні літні табори, де молодь вивчає народні ремесла, пісні, танці та інші культурні елементи, зберігаючи та передаючи традиції [25].

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Свято Андрія. Відзначається в ніч на 13 грудня (але підготовка часто починається восени), свято Андрія супроводжується різноманітними молодіжними забавами, ворожіннями та іграми [24].

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

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

Узагальнюючи, можемо сказати, що сучасний досвід функціонування народної фізичної культури доводить, що структурними складовими системи народних знань про фізичне виховання є:

- національний ідеал фізичної досконалості людини;
- народні знання про закономірності розвитку людини, сутність особистості та особливості цілеспрямованого впливу на природний розвиток людини засобами і методами народної фізичної культури.

Відомо, що рухливі ігри в народних звичаях і обрядах супроводжували проведення релігійних свят і календарних циклів пір року, то вони і тепер широко застосовуються в різних організаційних формах фізичної культури дітей, методично грамотно проводяться, то природно, вони швидко стають надбанням повсякденного побуту, що дуже важливо для вдосконалення системи фізичного виховання дітей.

Праця і духовність нерозривно переплетені в житті українського народу, це відображено в його звичаях, обрядах, прислів'ях, піснях. Це те, з чим ми жили і без чого не зможемо жити. Тільки зберігаючи і передаючи із покоління в покоління ці величезні скарби, ми розвиватимемося як народ і держава.

Необхідно шанувати усе те, що притаманне нам, українцям, те, що подароване нам природою, те, що йде з глибини душі. Адже саме через характерні для нас унікальні, надзвичайно позитивні народні риси ми можемо спілкуватися і діяти в новому суспільстві, вести діалоги культур з іншими народами, обмінюватися всім тим кращим, що буде розкривати нас як особистість, зберігатись у всесвіті і сприяти розвитку цивілізації.