



УДК 796.011.1:378.01

[https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-6\(14\)-476-490](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-6(14)-476-490)

Юденко Оксана Вадимівна кандидат педагогічних наук, доцент, начальник навчальної лабораторії кафедри спеціальної підготовки, Національний університет оборони України, Київ, <https://orcid.org/0000-0002-8485-7794>

Мазур Василь Йосипович викладач, Кам'янець - Подільський національний університет імені Івана Огієнка, викладач кафедри спорту і спортивних ігор, м. Кам'янець - Подільський, <https://orcid.org/0000-0001-8261-7896>,

Гуска Михайло Богданович кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Кам'янець - Подільський національний університет імені Івана Огієнка, доцент кафедри спорту і спортивних ігор, м. Кам'янець - Подільський, <https://orcid.org/0000-0002-7068-5493>

Бабич Тетяна Михайлівна старший викладач, Приазовський державний технічний університет, старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту, м. Дніпро, <https://orcid.org/0000-0002-9321-9655>

Андрєєв Сергій Анатолійович викладач, Заклад вищої освіти «Подільський державний університет», викладач кафедри реабілітаційної психології та фізичного виховання, м. Кам'янець - Подільський, <https://orcid.org/0000-0002-6346-5273>

РОЛЬ НАРОДНИХ ІГОР У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЗМІЦНЕННІ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ СЕРЕД МОЛОДІ

Анотація. *Актуальність теми.* Фізичне і культурне виховання дітей є важливими складовими гармонійного розвитку особистості та сприяють досягненню Цілей сталого розвитку (ЦСР). Ці цілі, визначені Організацією Об'єднаних Націй, спрямовані на забезпечення сталого майбутнього для всіх людей та планети. У цьому контексті фізичне та культурне виховання сприяє розвитку здоров'я, добробуту, якості освіти та рівних можливостей. В умовах глобалізації та інформаційного суспільства актуальним є питання збереження та популяризації народних ігор як способу формування здорового способу життя та національної ідентичності молоді. *Невирішені проблеми.* Попри визнану цінність народних ігор, вони залишаються малодослідженими у контексті їх інтеграції у сучасну систему освіти та спортивну діяльність.

Відсутні чіткі методичні рекомендації щодо їх використання у навчальних закладах та під час організації спортивних заходів. *Мета дослідження.* Дослідити вплив народних ігор на фізичну культуру та національну ідентичність молоді, визначити практичні аспекти їх впровадження у систему освіти та спортивні заходи, а також розробити рекомендації щодо їх популяризації у сучасному суспільстві. *Результати дослідження.* Проведений аналіз свідчить, що народні ігри сприяють фізичному розвитку молоді, формуванню командних навичок, вихованню лідерства та зміцненню національної ідентичності. Виявлено, що інтеграція народних ігор у навчальні програми та спортивні заходи сприяє їх популяризації та збереженню культурної спадщини. *Висновки.* Використання народних ігор є ефективним інструментом фізичного виховання та формування національної свідомості. Вони мають значний потенціал для розвитку соціальних навичок молоді та популяризації національних традицій у контексті сучасних освітніх програм. *Напрями подальших досліджень.* Подальші дослідження можуть бути зосереджені на розробці методичних рекомендацій для освітніх закладів, створенні цифрових платформ для популяризації народних ігор та оцінці їх впливу на психологічний та емоційний розвиток молоді.

Ключові слова: цілі сталого розвитку (ЦСР), фізичне виховання, народні ігри, культурна спадщина, національна ідентичність, молодь, освітні програми, спортивні заходи.

Yudenko Oksana Vadimivna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Training Laboratory of the Department of Special Training. National Defense University of Ukraine, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-8485-7794>

Masur Vasyl Yosypovych teacher, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, teacher of the Department of Sports and Sports Games, м. Kamianets-Podilskyi, <https://orcid.org/0000-0001-8261-7896>,

Guska Mykhailo Bogdanovych Candidate of Sciences in Physical Culture and Sports (PhD.), Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Associate Professor of the Department of Sport and Sport Games, Kamianets-Podilskyi, <https://orcid.org/0000-0002-7068-5493>

Babych Tetiana teacher, SHEE Priazovsky state technical univrsical teacher Department of physical education and sports, Dnipro, <https://orcid.org/0000-0002-9321-9655>

Andreiev Sergij Anatoliyovuch teacher, Higher Education Institution “Podillia State University”, teacher at the Department of Rehabilitation Psychology and Physical Education, Kamianets-Podilskyi, <https://orcid.org/0000-0002-6346-5273>



THE ROLE OF FOLK GAMES IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND STRENGTHENING NATIONAL TRADITIONS AMONG YOUTH

Abstract. *Relevance of the topic.* Physical and cultural education of children is an important component of the harmonious development of the individual and contributes to the achievement of the Sustainable Development Goals (SDGs). These goals, defined by the United Nations, are aimed at ensuring a sustainable future for all people and the planet. In this context, physical and cultural education contributes to the development of health, well-being, quality of education and equal opportunities. In the context of globalization and the information society, the issue of preserving and popularizing folk games as a way of forming a healthy lifestyle and national identity of youth is relevant. *Unresolved problems.* Despite the recognized value of folk games, they remain little studied in the context of their integration into the modern education system and sports activities. There are no clear methodological recommendations for their use in educational institutions and during the organization of sports events. *Purpose of the study.* To investigate the impact of folk games on the physical culture and national identity of youth, to determine practical aspects of their implementation in the education system and sports events, and to develop recommendations for their popularization in modern society. *Results of the study.* The analysis shows that folk games contribute to the physical development of youth, the formation of team skills, leadership development and strengthening of national identity. It was found that the integration of folk games into educational programs and sports events contributes to their popularization and the preservation of cultural heritage. *Conclusions.* The use of folk games is an effective tool for physical education and the formation of national consciousness. They have significant potential for the development of social skills of youth and the popularization of national traditions in the context of modern educational programs. *Directions for further research.* Further research could focus on developing methodological recommendations for educational institutions, creating digital platforms for popularizing folk games, and assessing their impact on the psychological and emotional development of youth.

Keywords: Sustainable Development Goals (SDGs), physical education, folk games, cultural heritage, national identity, youth, educational programs, sports events.

Постановка проблеми. У 2015 р. уряди країн прийняли 17 ЦСР, які передбачають 169 завдань, які мають бути досягнуті до 2030 року. ЦСР відображають подвійне стратегічне бачення: захистити нашу планету від небезпечного та невизначеного майбутнього та водночас забезпечити без-



печне, справедливе та здорове життя майбутнім поколінням. В основі цього бачення знаходяться діти з їхніми потребами, правами, поглядами та формами участі. Діти - це міст у майбутнє, і турбота про них вимагає від суспільства прихильності та відповідальності [1–3].

В кризових умовах сучасного суспільства, що зазнає впливу глобалізаційних процесів та урбанізації, спостерігається тенденція до зменшення фізичної активності серед молоді та поступова втрата інтересу до національних традицій. Одним із важливих засобів збереження культурної спадщини та одночасно стимулювання фізичної активності є народні ігри. Вони поєднують у собі як фізичний, так і культурний компоненти, що робить їх ефективним інструментом розвитку фізичної культури та формування національної свідомості. Народні спортивні ігри відіграють важливу роль у формуванні фізичного здоров'я та розвитку національної свідомості серед молоді. Вони сприяють розвитку рухових навичок, фізичних якостей, а також допомагають передавати та зберігати народні традиції, культурну спадщину та моральні цінності.

Актуальність теми зумовлена необхідністю пошуку нових підходів до організації фізичної активності молоді в умовах зростаючого впливу цифрових технологій та пасивного способу життя. Включення народних ігор до системи фізичного виховання не лише сприяє фізичному розвитку, але й формує у молоді почуття патріотизму, поваги до національних традицій, соціальних норм та історичної спадщини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дитинство – це особливий час, коли період уразливості поєднується з наявністю широких можливостей. За останні 50 років у всьому світі відбулося суттєве покращення показників дитячого виживання, забезпечення харчуванням та охоплення освітою. Економічний розвиток, узгоджені міжнародні дії та політична активність стали основою для стрімких змін. У багатьох відношеннях зараз настав найкращий час для дітей [4]. Права та привілеї дітей закріплені у Конвенції ООН з прав дитини (КПД), ратифікованої майже всіма країнами. Країни можуть надавати ці права різними шляхами, але їх реалізація є єдиною умовою досягнення ЦСР щодо здоров'я та благополуччя дітей і вимагає рішучих та енергійних дій з боку держави.

ВООЗ описує швидке зростання поширеності дитячого ожиріння як «одну з найсерйозніших проблем, що стоять перед громадською охороною здоров'я у ХХІ столітті» [5]. За період із 1975 по 2016 р. кількість дітей та підлітків, які страждають на ожиріння, збільшилася з 11 до 124 мільйонів, тобто удесятеро. Причиною тому є урбанізація, внаслідок якої зросло споживання шкідливої для здоров'я їжі та знизилася доступність місць, де можна грати чи безпечно займатися спортом. Підлітковий період (діти віком



10-18 років) є ще одним «періодом відкритих можливостей», враховуючи його критичне значення для розвитку з точки зору формування власної ідентичності, здатності до дій та усвідомленого вибору, а також підвищеної вразливості [6].

На глобальному рівні від 10 до 20% дітей та підлітків страждають на психічні розлади [7], однак втручання на ранніх стадіях захворювання в цій віковій групі практично не проводяться, хоча вони являють собою унікальну можливість для покращення благополуччя людини протягом усього її життя. Підлітковий вік – це ідеальний час для того, щоб обговорити питання фізичного навантаження, психічного здоров'я, міжособистісних стосунків.

Необхідність помістити інтереси дітей у центр стратегій досягнення ЦСР Турботу про благополуччя майбутніх поколінь вже закладено основою концепції сталого розвитку. У доповіді «Яке майбутнє у дітей цієї планети?» Комісія ВООЗ ЮНІСЕФ та журнал «Lancet» [8] представлено розгорнуте теоретичне обґрунтування концепції сталого розвитку у контексті забезпечення здоров'я та благополуччя дітей та з урахуванням існуючих глобальних механізмів, таких як стратегія «Жити, процвітати, змінювати», запропонована в рамках Глобальної стратегії охорони здоров'я жінок, дітей та підлітків (2016-2030 рр.) [9].

Формулювання цілей статті. Метою дослідження є визначення ролі народних ігор у розвитку фізичної культури та їх впливу на зміцнення національних традицій серед молоді.

Виклад основного матеріалу. У доповіді «Яке майбутнє у дітей цієї планети?» Комісія ВООЗ ЮНІСЕФ та журнал «Lancet» представлено порівняння різних параметрів благополуччя дітей та загального процвітання людей у країнах із високим, середнім та низьким рівнем доходу, запропонованих в основних концептуальних моделях, таких як «П'ять аспектів забезпечення прав дітей в епоху ЦСР», розроблені ЮНІСЕФ [10]; сім аспектів процвітання людини, запропоновані Вандервілем [11]; систематичний огляд показників благополуччя дітей, проведений Поллардом та Лі [12]; і концептуальна основа позитивного благополуччя дітей, запропонована Ліппманом та його колегами [13]. Відповідно до отриманого загального балу рівень благополучного розвитку дітей оцінюється наступним чином: при значенні, близькому до 0 - як дуже низький; при 0,25 – як низький; при 0,50 - ні як низький, ні як задовільний; при 0,75 – як задовільний; і за 1,00 - як оптимальний (табл. 1).

Таблиця 1.

Рейтинг країн відповідно до Індексу благополучного розвитку дітей

Країни	Рейтинг країн	Благополучний розвиток	Виживання	Процвітання	Класифікація Світового банку (рівень доходу країни)
Норвегія	1	0,95	1,00	0,90	Високий
Республіка Корея	2	0,95	1,00	0,90	Високий
Нідерланди	3	0,95	1,00	0,90	Високий
Франція	4	0,95	1,00	0,90	Високий
Ірландія	5	0,95	1,00	0,90	Високий
Данія	6	0,94	0,98	0,90	Високий
Японія	7	0,94	1,00	0,88	Високий
Бельгія	8	0,94	1,00	0,88	Високий
Ісландія	9	0,92	0,98	0,88	Високий
Сполучене Королівство	10	0,92	0,98	0,88	Високий
Україна	91	0,66	0,68	0,65	Нижче середнього

Джерело: The Lancet Commissions A future for the world's children? A WHO-UNICEF-Lancet Commission Executive summary. April 2020. Lancet 2020;395:605-58 Published Online February 18, 2020. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32540-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32540-1)

Інвестування у здоров'я, освіту та розвиток дітей приносять користь, яка тільки зростає протягом усього їхнього життя та забезпечує переваги їхнім майбутнім дітям та суспільству в цілому. Приклади країн, які досягли за останні кілька десятиліть хороших результатів у галузі охорони здоров'я та економічної політики, свідчать про те, що успішні товариства інвестують у своїх дітей та захищають їхні права. Національні види спорту та народні ігри є невід'ємною частиною гармонійного виховання підростаючого покоління. У сучасній шкільній практиці при роботі зі старшокласниками необхідно використовувати вироблений і апробований століттями найбагатший світовий досвід виховання підростаючого покоління за допомогою народних ігор та національних видів спорту. Цей невичерпний скарб народної педагогіки і в сучасних умовах має дієву силу, оскільки в ній закладені готові рецепти, необхідні для затвердження принципів здорового способу життя та розвитку фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи серед населення. Необхідно вжити конкретних заходів щодо подальшого розвитку національних видів спорту та народних ігор, розкриваючи при цьому їх оздоровчі можливості та прикладний характер. Народні ігри – це унікальний пласт культурної спадщини, що відображає традиції, звичаї, світогляд та соціальну структуру певного етносу. Вони є важливим елементом немате-



ріальної культури, що передається з покоління в покоління та зберігає цінності, моральні норми і культурну ідентичність народу. У цьому розділі розглядаються теоретичні основи народних ігор, їх класифікація, функції та вплив на формування особистості.

Народні ігри – це форма колективної діяльності, що передбачає певні правила, ритуали, змагальність та ігрові дії, які спрямовані на розвагу, навчання або виховання учасників. Вони є невід'ємною частиною фольклору і водночас мають практичне, педагогічне та виховне значення. На відміну від сучасних спортивних ігор, народні ігри не мають жорстких регламентованих правил, але зберігають певні традиційні елементи, які формувалися протягом століть. Визначення народних ігор може варіюватися залежно від наукової школи та підходу. Наприклад, з точки зору етнографії, народна гра розглядається як культурний феномен, що відображає спосіб життя, звичаї та вірування народу. Педагогічний підхід акцентує увагу на виховній функції ігор та їх впливі на формування особистості.

Класифікація народних ігор може здійснюватися за різними критеріями: за змістом, за формою проведення, за віковою категорією учасників тощо. Найбільш поширеними є такі типи народних ігор:

1. Рухливі ігри: передбачають активну фізичну діяльність та розвиток фізичних якостей. Вони можуть бути командними або індивідуальними.

2. Сюжетно-рольові ігри: базуються на відтворенні певних соціальних ролей або ситуацій. Вони допомагають дітям досягнути основи соціальної взаємодії.

3. Ігри-забави: спрямовані на розвагу та відпочинок учасників, часто мають жартівливий або театралізований характер.

4. Ритуально-обрядові ігри: тісно пов'язані з традиційними святами, обрядами та ритуалами. Вони мають глибокий символічний зміст

Народні ігри виконують низку важливих функцій:

- соціалізуюча функція: ігри сприяють формуванню комунікативних навичок, уміння взаємодіяти з іншими людьми, вирішувати конфлікти та дотримуватись правил;

- культурно-виховна функція: ігри зберігають культурну спадщину, сприяють передачі знань про традиції, обряди та звичаї народу;

- розважальна функція: ігри забезпечують відпочинок, розвагу та емоційне розвантаження учасників;

- педагогічна функція: через ігри діти навчаються новим навичкам, формують витривалість, кмітливість та спритність;

- ритуальна функція: ігри, що пов'язані з обрядами та святами, мають глибинний символічний зміст та є частиною ритуальної практики.

Фізична активність є ключовим елементом для досягнення ЦСР 3 «Міцне здоров'я та благополуччя». Заняття спортом та фізичною активністю



зменшують ризики захворювань, покращують психічне здоров'я та сприяють соціальній інтеграції [14]. Також, залучення дітей до спортивних програм сприяє досягненню ЦСР 4 «Якісна освіта», оскільки спорт сприяє розвитку дисципліни, цілеспрямованості та навичок командної роботи. Народні ігри є важливим елементом фізичного виховання молоді, адже вони не лише сприяють розвитку фізичних якостей, але й формують навички командної роботи, лідерства та здорового способу життя. У цьому розділі розглядаються основні аспекти впливу народних ігор на фізичний розвиток та виховання молоді. Народні ігри є потужним інструментом фізичного виховання, що дозволяє розвивати витривалість, силу, швидкість та координацію рухів. Вони охоплюють широкий спектр рухової активності: біг, стрибки, метання, перетягування, що сприяє гармонійному фізичному розвитку дітей та молоді [15].

Багато народних ігор передбачають інтенсивні фізичні вправи, що сприяють зміцненню м'язової системи та розвитку витривалості. Постійна зміна положення тіла та швидка реакція на дії суперників формують спритність та моторну активність. Ігри на свіжому повітрі, що вимагають активних рухів, сприяють загальному зміцненню здоров'я, формують правильну поставу та стимулюють активний спосіб життя. Колективні народні ігри є ефективним інструментом для формування навичок командної взаємодії. Вони вчать учасників працювати разом, підтримувати одне одного та приймати колективні рішення. Розвиток комунікативних навичок – під час ігор учасники навчаються домовлятися, розподіляти ролі, враховувати інтереси інших гравців. Це сприяє розвитку емпатії та здатності до співпраці. Формування лідерських якостей: деякі ігри вимагають від гравців прийняття швидких рішень та координації дій команди. Це дозволяє розвинути лідерські навички та відповідальність за результати гри. Зміцнення почуття колективізму сприяють створенню позитивного мікроклімату в групі, формуванню почуття підтримки та взаємодопомоги.

В умовах сучасного інформаційного суспільства особливо актуальним є питання залучення молоді до активного дозвілля. Народні ігри є чудовою альтернативою пасивному відпочинку, оскільки вони не лише цікаві, але й корисні для здоров'я, які сприяють:

- зниженню ризиків пасивного способу життя. Участь у рухливих іграх стимулює дітей до регулярної фізичної активності, що сприяє зниженню ризиків гіподинамії та ожиріння;
- формуванню здорових звичок. Участь у іграх на свіжому повітрі, активні командні вправи сприяють формуванню корисних звичок, які можуть стати основою для подальшого здорового способу життя;
- психоемоційному розвитку. Народні ігри також сприяють емоційному розвантаженню, зниженню рівня стресу та підвищенню настрою, що позитивно впливає на загальний стан здоров'я учасників.



Отже, народні ігри є ефективним засобом фізичного виховання, що сприяє гармонійному розвитку особистості, формуванню командного духу та здорового способу життя. Вони поєднують у собі фізичну активність та виховний компонент, створюючи сприятливі умови для соціалізації та саморозвитку молоді.

Культурне виховання охоплює навчання дітей цінностям, традиціям, мистецтву та культурній спадщині. Це сприяє формуванню толерантності, соціальної згуртованості та взаєморозуміння, що безпосередньо відповідає ЦСР 10 «Скорочення нерівності». Також культурне виховання сприяє розвитку креативного мислення та стимулює творчі здібності, що відповідає ЦСР 4. Народні ігри є важливим інструментом збереження національних традицій та культурної спадщини [14]. Вони відображають унікальну історичну пам'ять народу, формують національну свідомість та сприяють популяризації культурних цінностей серед молоді. У цьому розділі розглянуто основні аспекти впливу народних ігор на збереження культурної спадщини, формування ідентичності молоді та їх популяризацію у сучасному суспільстві.

Народні ігри є частиною нематеріальної культурної спадщини, що передається з покоління в покоління. Вони відображають історичний досвід народу, його цінності та світогляд, сприяючи збереженню традицій у контексті сучасних викликів.

Народні ігри нерозривно пов'язані з обрядами, звичаями та святами. Вони відтворюють давні традиції, що зберігають пам'ять про історичні події, природні явища та особливості побуту. Наприклад, обрядові ігри на Івана Купала чи Різдво мають сакральний зміст та слугують формою передачі культурних знань. Через народні ігри діти та молодь навчаються правилам поведінки, етикету та моральним принципам. Вони допомагають формувати у молоді почуття справедливості, поваги до старших, відповідальності за свої дії та вміння працювати у колективі. Багато народних ігор супроводжуються піснями, віршами, загадками та приказками, які зберігають мовний фонд та етнокультурну самобутність. Це сприяє розвитку мовлення, збагаченню словникового запасу та збереженню діалектів і народної творчості [16].

Формування національної ідентичності є важливим процесом, у якому народні ігри відіграють значну роль. Вони сприяють усвідомленню власного культурного коріння, приналежності до нації та гордості за свої традиції, а саме:

1. Формування національної свідомості. Народні ігри дозволяють молоді відчувати себе частиною нації, залучитися до історичної спадщини через участь у традиційних іграх та обрядах.

2. Розвиток національної самоідентифікації. Залучення молоді до народних ігор сприяє усвідомленню своєї культурної унікальності. Вони

можуть ідентифікувати себе як представників певної етнічної групи, пізнаючи традиції та звичаї свого народу.

3. Зміцнення патріотичних почуттів. Народні ігри, що відображають історичні події чи народні подвиги, сприяють формуванню патріотизму та гордості за свою країну. Вони дозволяють дітям і молоді краще розуміти історію та культуру рідного краю.

Народні ігри є ефективним інструментом для залучення молоді до фізичної активності та зміцнення національних традицій. Вони можуть бути успішно інтегровані в освітні програми та спортивні заходи, сприяючи всебічному розвитку особистості. У цьому розділі розглянуто практичні аспекти використання народних ігор у системі освіти та організації спортивних заходів.

Народні ігри відіграють важливу роль у розвитку фізичної культури та зміцненні національних традицій, особливо серед молоді Європи та Америки. Вони сприяють розвитку фізичних якостей, таких як спритність, швидкість та витривалість, а також сприяють соціалізації та зміцненню колективної ідентичності. Ігри також допомагають передавати знання про національну культуру, історичні події та цінності. У деяких європейських країнах, таких як Польща, народні ігри, такі як «перегони на санях», «гра в м'яч», або «гра в кістки», продовжують залишатися популярними серед молоді та використовуються як засіб активного відпочинку та фізичного розвитку. В американських школах та молодіжних таборах іноді проводяться ігри, засновані на етнічних традиціях іммігрантів, щоб познайомити молодь із культурним розмаїттям країни.

Кожна нація та культура має свої унікальні традиції, звичаї та особливості, що виділяють її на тлі інших. Одним із найбільш яскравих та цікавих проявів культурної спадщини є національні види спорту. Ці ігри та дисципліни не просто розваги — вони є частиною історії, що відображають характер і дух нації, а також її особливості та традиції. У той час як багато популярних видів спорту, таких як футбол або баскетбол, набули світової популярності і грають у різних куточках світу, національні види спорту часто залишаються менш відомими за межами своїх країн. Однак саме вони можуть розповісти багато про дух народу, його історію та цінності. У низці країн приділяють досить велику увагу історико-філософським та соціально-педагогічним питанням розвитку національних видів спорту. Так, у Японії на філософських засадах кёкусинкай карате базується навчально-тренувальний процес багаторічної підготовки спортсменів у всьому світі. Заняття з Кекусін карате-до проводяться у всіх школах Японії. У Великій Британії популярні різноманітні види спорту, які приваблюють величезну кількість учасників та глядачів. У школах грають у футбол, регбі чи хокей у зимовий час та у крикет,



теніс, займаються плаванням та легкою атлетикою влітку. Деякі школи можуть бути краще забезпечені спортивним спорядженням, ніж інші та пропонувати більший вибір спортивних ігор та занять. Практично у кожній школі є своя футбольна команда. Футбол в Англії та Шотландії є національним видом спорту, і це пристрасть багатьох британців. Таїланд – батьківщина тайського боксу. Тайський бокс має давню історію, є своєрідною культурною спадщиною Південно-Східної Азії, Королівства Таїланд. Популярною національною грою у школах США є регбі. У багатьох країнах регбі включено до шкільної програми та програми студентського спорту. Воно ідеальне для виховання почуття єдності і дуже демократичне у підборі гравців, тут немає чітких фізичних критеріїв, для кожного знайдеться своє місце.

Українські національні види спорту — це види спорту, засновані на національно-культурних традиціях України. Серед них є як відновлені, так і новостворені види. Офіційно визнаними в Україні (занесеними до реєстру Міністерства молоді та спорту) є такі: козацький двобій; рукопаш гопак; українська боротьба на поясах; український рукопаш Спас; Фрі-файт; Хортинг [17, 18].

Залучення народних ігор до навчально-виховного процесу є дієвим засобом розвитку фізичної культури та соціалізації учнів. Вони можуть бути використані як на уроках фізичної культури, так і в позакласній роботі. Позакласні гуртки, секції та спортивні клуби можуть включати народні ігри у свої програми. Використання народних ігор на уроках фізичної культури сприяє розвитку координації, спритності та витривалості. Вони можуть бути використані як розминка, основна частина уроку або завершальна гра для релаксації. Залучення народних ігор до інтегрованих уроків: народні ігри можуть використовуватися не лише на уроках фізичної культури, але й на заняттях з історії, літератури чи краєзнавства. Наприклад, під час вивчення народних свят доцільно проводити ігри, пов'язані з обрядовими традиціями. Народні ігри як елемент фізичного виховання можуть застосовуватись у дитячих садках для розвитку моторики, координації та соціальних навичок дітей молодшого віку.

Спортивні заходи, що базуються на народних іграх, сприяють популяризації традиційних культурних цінностей, згуртуванню молоді та формуванню активного способу життя. До таких заходів можна віднести:

1. Проведення фестивалів народних ігор. Організація щорічних фестивалів та змагань з народних ігор дозволяє залучити молодь до активного дозвілля та сприяє збереженню національних традицій. Наприклад, фестиваль «Ігри наших предків» може включати змагання з таких ігор, як «Перетягування канату», «Стрибки через мотузку», «Гопак-бій».

2. Інтеграція народних ігор у шкільні та студентські спортивні змагання. Змагання з народних ігор можуть бути організовані у рамках шкільних чи

університетських спартакіад. Це дозволить популяризувати народні традиції серед молоді та залучити їх до активного способу життя.

3. Проведення тематичних спортивних таборів. Літні спортивні табори можуть використовувати народні ігри як основний компонент фізичної активності дітей. Це сприяє не лише фізичному розвитку, але й формуванню національної ідентичності.

4. Залучення громадських організацій та місцевих громад. Спільна організація спортивних заходів із залученням народних ігор дозволяє консолідувати зусилля освітніх закладів, спортивних клубів та місцевих громад для популяризації національних традицій.

Сучасне суспільство стикається з низкою викликів, які загрожують зникненню народних ігор як культурного феномену. Важливим завданням є їх відродження та популяризація серед молоді, а саме:

- Інтеграція народних ігор у навчальні програми. Включення народних ігор до програм з фізичної культури, літератури та історії сприяє збереженню культурної спадщини та формуванню національної свідомості у школярів та студентів.

- Проведення фестивалів та заходів. Організація фестивалів народних ігор та спортивних змагань за участю дітей та молоді сприяє популяризації традиційних ігор. Це також дозволяє залучити громадськість до збереження культурної спадщини.

- Сучасні технології для збереження народних ігор. Використання цифрових платформ, мобільних додатків та відеоігор для відтворення народних ігор є дієвим способом залучення молоді до культурної спадщини. Це може бути інтерактивні версії традиційних ігор, віртуальні тури чи онлайн-змагання.

- Залучення молоді через соціальні мережі. Проведення флешмобів, челенджів та акцій з метою популяризації народних ігор серед молоді. Це дозволяє актуалізувати традиції та зробити їх цікавими для сучасних підлітків.

Отже, народні ігри є потужним засобом збереження національної культури та формування національної ідентичності молоді. Вони не лише відтворюють культурні традиції, але й сприяють розвитку комунікативних навичок, зміцненню соціальних зв'язків та формуванню здорового способу життя. Популяризація народних ігор у сучасному суспільстві є важливим завданням, що сприяє збереженню культурної спадщини та інтеграції традицій у сучасний соціокультурний простір.

Висновки. Фізичне та культурне виховання дітей виступає важливим інструментом для досягнення Цілей сталого розвитку. Воно сприяє формуванню здорових та освічених громадян, які готові зробити свій внесок у сталий розвиток суспільства. Для досягнення цих цілей необхідно забезпечити



доступ до якісної освіти, інклюзивних спортивних програм та культурних ініціатив для всіх дітей незалежно від їх соціального чи економічного статусу. Народні ігри сприяють гармонійному фізичному розвитку молоді, забезпечуючи розвиток витривалості, сили, координації та швидкості. Вони інтегрують елементи рухливих вправ, що сприяє формуванню здорового способу життя та зниженню ризиків пасивного дозвілля. Колективні народні ігри розвивають комунікативні здібності, здатність працювати в команді, підтримувати товаришів та приймати рішення. Це сприяє вихованню лідерських якостей та соціалізації молоді. Народні ігри виступають не лише засобом фізичного виховання, але й важливим елементом збереження культурної спадщини та формування національної ідентичності молоді. Народні ігри відображають історичний досвід народу, зберігають мовні та обрядові традиції, сприяють формуванню національної свідомості та патріотичних почуттів серед молоді. Використання народних ігор у навчальних програмах, проведення фестивалів та спортивних заходів сприяє їх відродженню та інтеграції у сучасний соціокультурний простір.

Рекомендується включити народні ігри до навчальних програм із фізичної культури, історії, літератури та краєзнавства. Це дозволить не лише забезпечити фізичний розвиток молоді, але й сприятиме збереженню культурної спадщини. Запровадження тематичних фестивалів, змагань та спартакіад з народних ігор сприятиме популяризації національних традицій та залученню молоді до активного дозвілля. Варто створити методичні матеріали щодо організації занять із використанням народних ігор у школах, дитячих садках та спортивних секціях. Розробка мобільних додатків, онлайн-платформ та інтерактивних ігор, що відтворюють народні ігри, сприятиме зацікавленню молоді та інтеграції традицій у сучасне медіасередовище. Спільна організація заходів за участю освітніх закладів, спортивних клубів та місцевих громад дозволить розширити масштаби впровадження народних ігор та підвищити їх популярність серед молоді. Отже, народні ігри є важливим елементом фізичного та культурного виховання молоді. Їх активне впровадження у навчально-виховний процес, організацію спортивних заходів та популяризацію через сучасні медіа сприятиме збереженню національної спадщини, формуванню патріотизму та здорового способу життя серед молоді.

Література:

1. Friedrich M. J. Global impact of air pollution on children's health. *JAMA* 2018; 320: 2412.
2. Lin W.W., Chen Z.X., Kong M.L., Xie Y.Q., Zeng X.W. Air pollution and children's health in Chinese. In: Dong GH (eds). *Ambient air pollution and health impact in China. Advances in experimental medicine and biology*. Singapore: Springer, 2017: 153–80.
3. Schwartz J. Air pollution and children's health. *Pediatrics* 2004; 113 (suppl): 1037–43.

4. Gates B. Bill Gates: why I decided to edit an issue of TIME. 4 January 2018. January 15th 2018 vol.191. no. 1 us/ URL: <https://time.com/magazine/us/5087338/>
5. Obesity and overweight. 07.05.2025. URL: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=The%20prevalence%20of%20overweight%20\(including,21%25%20of%20boys%20were%20overweight.](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=The%20prevalence%20of%20overweight%20(including,21%25%20of%20boys%20were%20overweight.)
6. Patton G. C., Sawyer S. M., Santelli J. S. Our future: a *Lancet* Commission on adolescent health and wellbeing. *Lancet* 2016; 387: 2423–78.
7. WHO. Management of physical health conditions in adults with severe mental disorders. Geneva: World Health Organization, 2018.
8. The Lancet Commissions A future for the world's children? A WHO-UNICEF-Lancet Commission Executive summary. April 2020. *Lancet* 2020;395:605-58 Published Online February 18, 2020. URL: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32540-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32540-1)
9. WHO. Nurturing care for early childhood development: a framework for helping children survive and thrive to transform health and human potential. Geneva: World Health Organization, 2018.
10. UNICEF. Progress for every child in the SDG era. New York, NY: UNICEF, 2018.
11. Vander Weele T.J. On the promotion of human flourishing. *Proc Natl Acad Sci USA* 2017; 114: 8148–56.
12. Pollard E.L., Lee P.D. Child well being: a systematic review of the literature. *Soc Indic Res* 2003; 61: 59–78.
13. Lippman L.H., Moore K.A., McIntosh H. Positive indicators of child well-being: A conceptual framework, measures, and methodological issues. *Appl Res Qual Life* 2011; 6: 425–49.
14. Цілі сталого розвитку. URL: <https://www.undp.org/uk/ukraine/tsili-staloho-rozvytku>
15. Приступа Є., Левків В., Слімаковський О. Українські народні ігри: монографія. Л.: ЛДУФК, 2021. 432 с.
16. Горобченко М. Українські народні рухливі ігри як засіб фізичної підготовки юних баскетболістів. *Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової конференції у рамках весняного фестивалю науки, присвяченого Дню науки*, 14 травня 2021 року. Харків: ХДАФК, 2021. С. 31-33.
17. Про фізичну культуру і спорт. Офіційний вебпортал парламенту України (укр.). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
18. Про затвердження Реєстру визнаних видів спорту в Україні. Офіційний вебпортал парламенту України (укр.). 2025. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0639728-15#Text>

References:

1. Friedrich, M. J. (2018) Global impact of air pollution on children's health. *JAMA*. 320: 2412.
2. Lin, W.W., Chen, Z.X., Kong, M.L., Xie, Y.Q. & Zeng, X.W. (2017) Air pollution and children's health in Chinese. In: Dong GH (eds). *Ambient air pollution and health impact in China. Advances in experimental medicine and biology*. Singapore: Springer. 153–80. [in English].
3. Schwartz, J. (2004) Air pollution and children's health. *Pediatrics*; 113 (suppl): 1037–43.
4. Gates, B. (2018) Bill Gates: why I decided to edit an issue of TIME. 4 January 2018. January 15th 2018 vol.191. no. 1 us/ URL: <https://time.com/magazine/us/5087338/> [in English].
5. Obesity and overweight. 07.05.2025. URL: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=The%20prevalence%20of%20overweight%20\(including,21%25%20of%20boys%20were%20overweight.](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=The%20prevalence%20of%20overweight%20(including,21%25%20of%20boys%20were%20overweight.) [in English].
6. Patton, G. C., Sawyer, S. M. & Santelli, J. S. (2016) Our future: a *Lancet* Commission on adolescent health and wellbeing. *Lancet*. 387: 2423–78.[in English].



7. WHO. Management of physical health conditions in adults with severe mental disorders. Geneva: World Health Organization, 2018.[in English].

8. The Lancet Commissions A future for the world's children? A WHO-UNICEF-Lancet Commission Executive summary. April 2020. Lancet 2020;395:605-58 Published Online February 18, 2020. URL: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32540-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32540-1) [in English].

9. WHO. Nurturing care for early childhood development: a framework for helping children survive and thrive to transform health and human potential. Geneva: World Health Organization, 2018.

10. UNICEF. Progress for every child in the SDG era. New York, NY: UNICEF, 2018.

11. Vander Weele, T.J. (2017) On the promotion of human flourishing. *Proc Natl Acad Sci USA* 2017; 114: 8148–56. [in English].

12. Pollard, E.L. & Lee, P.D. (2003) Child well being: a systematic review of the literature. *Soc Indic Res* 2003; 61: 59–78. [in English].

13. Lippman, L.H., Moore, K.A. & McIntosh, H. (2011) Positive indicators of child well-being: A conceptual framework, measures, and methodological issues. *Appl Res Qual Life*. 6: 425–49.

14. Tsili staloho rozvytku [Sustainable Development Goals]. <https://www.undp.org/uk/ukraine/tsili-staloho-rozvytku> [in Ukrainian].

15. Prystupa, Y.E., Levkiv, V. & Slimakovskyy, O. (2021) Ukrayinski narodni ihry: monohrafiya [Ukrainian folk games: monograph]. L.: LDUFK. 432 s. [in Ukrainian].

16. Horobchenko, M. (2021) Ukrayinski narodni rukhlyvi ihry yak zasib fizychnoyi pidhotovky yunykhn basketbolistiv [Ukrainian folk outdoor games as a means of physical training of young basketball players]. *Suchasni pohlyady molodi na fizychnu kulturu, sport ta zdorovya lyudyny: zbirnyk tez naukovoï konferentsiyi u ramkakh vesnyanoho festyvalyu nauky, prysvyachenoho Dnyu nauky, 14 travnya 2021 roku [Modern views of youth on physical culture, sports and human health: collection of abstracts of a scientific conference within the framework of the spring festival of science dedicated to the Day of Science, May 14, 2021]*. Kharkiv: KHDAFK. C. 31-33.

17. Pro fizychnu kulturu i sport. Ofitsiynyy vebportal parlamentu Ukrayiny (ukr.) [On physical culture and sports. Official web portal of the Parliament of Ukraine (Ukrainian)]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> [in Ukrainian].

18. Pro zatverdzhennya Rejestru vyznanykh vydiv sportu v Ukrayini. Ofitsiynyy vebportal parlamentu Ukrayiny (ukr.) [On Approval of the Register of Recognized Sports in Ukraine. Official Web Portal of the Parliament of Ukraine (Ukrainian)]. 2025. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0639728-15#Text> [in Ukrainian].