

Національні методи оздоровлення засобами фізичної культури: наукове підґрунтя, філософія та практична значущість

Товстоп'ятко Федір Федорович¹, Притула Олександр Леонтійович²

Опубліковано	Секція	УДК
30.05.2024	Фізична культура і спорт	796.012.1+612.76:39

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17616883>

Анотація. У статті представлено наукове обґрунтування національних оздоровчих практик як багатокомпонентної системи, що поєднує рухові, психофізіологічні, сенсомоторні та соціокультурні елементи. *Мета дослідження* – всебічне наукове обґрунтування національних методів оздоровлення як цілісного засобу фізичної культури, визначення їх філософських, біомеханічних, психофізіологічних та соціокультурних підвалів, а також висвітлення їх практичної значущості для зміцнення здоров'я населення різних вікових і професійних груп. *Об'єкт дослідження* – процес оздоровчого впливу засобів фізичної культури на фізичний, функціональний, психофізіологічний та емоційно-поведінковий стан людини. *Предмет дослідження* – національні методи оздоровлення як етнокультурно зумовлена система рухових, дихальних, психофізіологічних і ритуально-поведінкових практик, їх структура, механізми впливу та можливості застосування в сучасній фізичній культурі. Проаналізовано сучасні дослідження, які підтверджують ефективність традиційних форм рухової активності для розвитку координації, балансу, стійкості, емоційної регуляції та соціальної взаємодії. На основі систематизації літературних джерел і змістового аналізу визначено ключові механізми впливу національних рухових практик на організм людини, зокрема їх здатність активізувати кінетичні ланцюги, посилювати сенсомоторну інтеграцію та підтримувати психофізіологічну рівновагу. Запропоновано структуровану модель цих практик із виділенням компонентів, прикладів вправ та специфічних ефектів впливу. Встановлено, що традиційні рухові форми мають значний оздоровчий потенціал та можуть бути інтегровані у сучасні програми фізичного виховання, рекреації й оздоровчого тренування. Окреслено перспективи подальших досліджень, пов'язані зі стандартизацією навантаження, інструментальною діагностикою ефектів та визначенням оптимальних умов застосування національних методів у різних вікових і цільових групах.

Ключові слова: національні оздоровчі практики; традиційні рухові форми; рухливі ігри; координація; сенсомоторна інтеграція; психофізіологічний стан; біомеханічні механізми; оздоровча фізична культура; культурні традиції; рухова активність.

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

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

National Methods of Health Promotion Through Physical Culture: Scientific Foundations, Philosophy, and Practical Significance

Annotation. The article presents a scientific rationale for national health-enhancing practices viewed as a multi-component system that integrates motor, psychophysiological, sensorimotor, and sociocultural elements. The aim of the study is to provide a comprehensive scientific justification of national methods of health promotion as an integral means of physical culture, to define their philosophical, biomechanical, psychophysiological, and sociocultural foundations, and to outline their practical significance for improving the health of various age and professional groups. The object of the study is the process of health-enhancing influence of physical culture on the physical, functional, psychophysiological, and emotional-behavioral state of an individual. The subject of the study is national health promotion methods as an ethnoculturally determined system of motor, breathing, psychophysiological, and ritual-behavioral practices, their structure, mechanisms of influence, and the possibilities of their application in modern physical culture. Contemporary research confirming the effectiveness of traditional movement forms for the development of coordination, balance, postural stability, emotional regulation, and social interaction is analyzed. Based on the systematization of literature and content analysis, key mechanisms of the influence of national movement practices on the human body are identified, including their ability to activate kinetic chains, enhance sensorimotor integration, and support psychophysiological balance. A structured model of these practices is proposed, highlighting components, examples of exercises, and specific effects. It is established that traditional movement forms possess significant health-enhancing potential and can be integrated into modern programs of physical education, recreation, and health-oriented training. Prospects for further research are outlined, including the standardization of training load, instrumental assessment of effects, and identification of optimal conditions for applying national methods across various age and target populations.

Key words: national health-enhancing practices; traditional movement forms; active games; coordination; sensorimotor integration; psychophysiological state; biomechanical mechanisms; health-oriented physical culture; cultural traditions; motor activity.

Вступ

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасна система фізичної культури та оздоровчої діяльності в Україні перебуває на етапі активної трансформації, зумовленої потребою у пошуку доступних, культурно релевантних та науково обґрунтованих методів зміцнення здоров'я населення. В умовах високих стресових навантажень, змін способу життя, зростання рівня гіподинамії та поширеності хронічних захворювань особливої актуальності набувають підходи, здатні поєднувати фізичний, психоемоційний, соціальний та духовний компоненти оздоровлення. Одним із таких перспективних напрямів є використання національних методів оздоровлення, які інтегрують традиційні рухові практики, природні чинники, ритуали та культурні шаблони діяльності.

Однак, попри інтерес до етнокультурних засобів фізичного виховання, проблема їх наукової систематизації та доказовості залишається недостатньо розробленою. У багатьох наявних джерелах національні методи подаються фрагментарно: як історичні відомості, окремі рухові елементи чи культурні факти, без цілісного аналізу їх біомеханічної, фізіологічної, психофізичної та соціально-педагогічної цінності. Це створює розрив між практичним досвідом використання національних оздоровчих систем та науковими підходами до проектування сучасних програм фізичної активності.

Важливою складовою проблеми є також відсутність уніфікованої методологічної бази, яка б дозволила адаптувати традиційні рухові практики до потреб різних вікових, професійних і спеціальних груп населення, а також забезпечила б можливість

порівняння їх ефективності з іншими сучасними оздоровчими технологіями. У практичній діяльності часто не визначені механізми впливу цих методів на організм, рівні навантажень, параметри інтенсивності та обсягу, що ускладнює їх інтеграцію в освітні, реабілітаційні й спортивні програми.

Крім того, у науковому дискурсі майже не досліджено психофізіологічні та емоційно-регулятивні ефекти національних методів, хоча їхній потенціал у розвитку внутрішньої мотивації, стресостійкості, групової згуртованості та культурної ідентичності є надзвичайно високим. Недостатньо також вивчено можливість поєднання національних оздоровчих практик із сучасними тренувальними, реабілітаційними чи цифровими технологіями.

Таким чином, постає важливе наукове й прикладне завдання – сформуванню цілісного, методологічно виважене та доказово підтверджене бачення національних методів оздоровлення засобами фізичної культури, яке б відображало їх біомеханічну, фізіологічну, психофізіологічну та соціокультурну цінність; забезпечувало можливість інтеграції в сучасні програми фізичної культури, спорту та реабілітації; сприяло популяризації доступних, природовідповідних та культурно значущих форм фізичної активності серед різних груп населення.

Розв'язання цих завдань має стратегічне значення для розвитку національної системи оздоровлення, формування здоров'язберезувальної поведінки та підвищення якості життя населення України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні дослідження доводять ефективність традиційних танців, народних рухів та етнокультурних форм активності як засобу розвитку моторики, рівноваги, когнітивних функцій та психоемоційної стабільності. Отримані результати підтверджують, що національні оздоровчі практики можуть розглядатися як ефективний засіб розвитку фізичних, координаційних та психофізіологічних якостей, що узгоджується з тенденціями, висвітленими у сучасних дослідженнях. Зокрема, Лебзіна (2023) доводить, що систематичне використання рухливих ігор у молодшому шкільному віці суттєво підвищує рівень розвитку фізичних якостей, особливо швидкісно-силових та координаційних здібностей. Наші дані підтверджують ці висновки, однак розширюють їх за рахунок аналізу психофізіологічних і сенсомоторних механізмів, що не було предметом детального розгляду у роботі Лебзіної.

Матеріали монографії Москаленко та співавт. (2022) підкреслюють необхідність інноваційного підходу у фізичному вихованні та поєднання традиційних рухових форм зі сучасними методичними засобами. Наше дослідження підтримує цю позицію, демонструючи, що національні рухові практики можуть стати органічною складовою інноваційних оздоровчих програм, оскільки вони поєднують природовідповідність рухів, емоційну привабливість та доступність. Водночас на відміну від авторів навчального посібника, ми підкреслюємо необхідність біомеханічної та фізіологічної стандартизації традиційних методів для їх подальшої інтеграції у доказову практику.

Дослідження Мулик і Максимової (2017) доводить, що культурологічні форми рухової активності, зокрема фітнес-культура, мають значний потенціал у формуванні здоров'язберезувальної поведінки молоді. Це співзвучно з нашими результатами, оскільки національні практики також демонструють виражений ціннісний компонент, спрямований на формування емоційної стабільності та внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою. Проте на відміну від фітнес-культури, яка часто має комерціалізований характер, національні форми активності є більш доступними та культурно вкоріненими.

Монографія Сергієнка (2014) містить ґрунтовний аналіз рухових здібностей та їх діагностики у студентської молоді. Автор підкреслює необхідність точних інструментальних підходів до оцінювання координації та сенсомоторики. Наші

результати узгоджуються з цією позицією, оскільки показано, що національні рухові практики формують стійкі сенсомоторні патерни та можуть бути включені до системи цілеспрямованого розвитку рухових здібностей. Водночас наш підхід акцентує на поєднанні сенсомоторної регуляції з емоційною та соціокультурною складовою, що розширює розуміння механізмів впливу.

Міжнародні дослідження підтверджують універсальність ефектів традиційних форм рухової активності. У randomized trial Kattenstroth et al. (2013) продемонстровано покращення постурального контролю, когнітивних функцій і сенсомоторної інтеграції завдяки участі у програмі народних танців. Наші висновки узгоджуються з цими результатами, проте вказують, що подібні механізми можуть реалізовуватися не лише в танцювальних, а й у національних ігрових практиках. Згідно з Poulton (2012), традиційні ігри в шкільному середовищі підвищують рівень фізичної активності, сприяють соціальній взаємодії та розвитку рухових навичок, що повністю співвідноситься з отриманими нами даними.

Огляд Rodrigues-Krause et al. (2019) демонструє, що традиційні танці мають виражений метаболічний, кардіореспіраторний та психоемоційний ефект. Наші результати доповнюють ці висновки, показуючи, що суміжні ефекти можуть бути характерними й для національних ігрових форм і ритмічно-рухових практик, які поєднують мультипланарні рухи, дихальні елементи та емоційно-соціальні фактори.

У цілому, інтерпретація результатів у контексті порівняння з сучасними дослідженнями дозволяє стверджувати, що національні оздоровчі практики мають значний доказовий потенціал, узгоджуються з міжнародними результатами щодо ефективності традиційних рухових форм, але потребують подальшої стандартизації, інструментального дослідження та розширення доказової бази для інтеграції у сучасні оздоровчі та освітні програми.

Загалом, аналіз реальних досліджень свідчить, що традиційні рухові форми (танці, ігри, ритуальні комплекси) мають доведений позитивний вплив на фізичний, когнітивний та емоційний стан людини. Водночас більшість робіт розглядає лише окремі аспекти – танець, гру або культурний ритуал – без спроби інтеграції їх у цілісну модель національних оздоровчих практик, що й обумовлює потребу в сучасному науковому узагальненні.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри зростаючий інтерес до національних методів оздоровлення, науковий доробок у цій сфері залишається фрагментарним та недостатньо системним. Аналіз джерел свідчить, що більшість робіт зосереджена на описі окремих рухових практик, історичних відомостей або культурних аспектів, тоді як інтегральна модель впливу національних оздоровчих методів на фізичний, функціональний, психофізіологічний та емоційний стан людини досі не сформована, що створює суттєву прогалину між практичним потенціалом цих методів та їх науковою валідизацією.

По-перше, у сучасній літературі відсутнє уніфіковане наукове визначення поняття “національні методи оздоровлення”, яке б чітко окреслювало їх складові, механізми впливу та критерії віднесення певних практик до національних. Немає також чітких класифікацій за видами рухової діяльності, цільовими ефектами, віковими групами чи рівнем фізичної підготовленості, що унеможлиблює порівняння досліджень та створення стандартизованих оздоровчих програм.

По-друге, недостатньо вивченими залишаються біомеханічні та фізіологічні механізми, які забезпечують ефективність традиційних рухових практик. Брак інструментальних досліджень (EMG, 3D motion analysis, стабілометрія, варіабельність серцевого ритму) не дозволяє однозначно оцінити рівень навантаження, характер м'язової активації та функціональні зміни, що відбуваються під впливом різних видів національної рухової активності.

По-третє, майже не досліджені психофізіологічні, емоційно-регулятивні та соціально-ідентифікаційні ефекти національних методів оздоровлення, хоча саме ці аспекти є визначальними для формування мотивації, стресостійкості та внутрішньої залученості людини до оздоровчого процесу. Відсутність системних робіт у цьому напрямі обмежує можливість використання таких методів у програмах психологічної реабілітації, відновлення після стресу чи посттравматичних станів.

По-четверте, недостатньо уваги приділено питанням адаптації національних методів до потреб різних груп населення – дітей, людей старшого віку, осіб зі спеціальними потребами, представників професій із підвищеним фізичним навантаженням. Відсутні чіткі моделі дозування, інтенсивності та тривалості занять, що стримує їх широке впровадження у практику.

По-п'яте, практично не розроблено механізмів інтеграції національних оздоровчих систем із сучасними тренувальними, реабілітаційними та цифровими технологіями. Немає протоколів, які б поєднували етнокультурні традиції з сучасними науковими підходами, що значно зменшує потенціал інноваційного розвитку цього напрямку.

Таким чином, залишаються невирішеними такі ключові аспекти загальної проблеми: відсутність уніфікованого понятійно-категоріального апарату; недостатня доказова база щодо механізмів впливу; обмежена кількість інструментальних і довгострокових досліджень; невисокий рівень адаптації до різних цільових груп; відсутність моделей сучасної інтеграції в тренувальний, освітній і реабілітаційний процеси.

Визначені прогалини обумовлюють потребу в цілісному науковому підході, який дозволить переосмислити національні методи оздоровлення як сучасний, доказовий і соціально значущий інструмент зміцнення здоров'я населення.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета дослідження – всебічне наукове обґрунтування національних методів оздоровлення як цілісного засобу фізичної культури, визначення їх філософських, біомеханічних, психофізіологічних та соціокультурних підвалин, а також висвітлення їх практичної значущості для зміцнення здоров'я населення різних вікових і професійних груп.

Об'єкт дослідження – процес оздоровчого впливу засобів фізичної культури на фізичний, функціональний, психофізіологічний та емоційно-поведінковий стан людини.

Предмет дослідження – національні методи оздоровлення як етнокультурно зумовлена система рухових, дихальних, психофізіологічних і ритуально-поведінкових практик, їх структура, механізми впливу та можливості застосування в сучасній фізичній культурі.

Результати

У ході систематичного аналізу літератури встановлено, що національні методи оздоровлення мають багатовікову традицію формування та ґрунтуються на поєднанні рухових, природних і ритуально-культурних практик. З'ясовано, що на різних етапах історичного розвитку українські оздоровчі системи виконували не лише фізичну, а й виховну, соціальну та ідентифікаційну функції, виступаючи засобом зміцнення здоров'я, розвитку витривалості, стійкості до стресу та згуртованості спільноти.

Національні рухові практики (народні танці, ігрові дії, природні силові та координаційні вправи) ґрунтуються на природовідповідних рухових патернах, які забезпечують оптимальний розподіл навантаження на опорно-руховий апарат. Основні біомеханічні механізми включають: мультипланарні рухи, що активують різні кінетичні ланцюги (сагітальну, фронтальну, трансверсальну площини); залучення великих і малих м'язових груп у природній проксимально-дистальній послідовності, що сприяє раціональній передачі сили та зменшенню ризику травм; тренування статички та динамічної рівноваги, зокрема в танцювальних та ритмічних традиційних вправах; цикл

“розвантаження–навантаження” (stretch–shortening cycle), що активно використовується у стрибках, підскоках, пружних рухах народної рухливості; формування оптимальної постави та стійкості корпусу, оскільки багато національних вправ потребують стабілізації центру мас у змінних умовах.

Таким чином, біомеханічний вплив національних практик полягає в розвитку природної координації, функціональної мобільності, стабільності й рухової ефективності.

Національні оздоровчі практики поєднують циклічні (хода, танцювальні фрагменти, ритмічні рухи) та ациклічні форми активності, що визначає комплексний фізіологічний ефект: покращення роботи серцево-судинної системи через ритмічне підвищення частоти серцевих скорочень; оптимізація дихання завдяки поєднанню рухових і дихальних технік (хвильове, ритмічне, діафрагмальне дихання); підвищення аеробної й силової витривалості через природну інтервальність і варіативність навантажень; нормалізація тону м'язів та покращення периферичного кровообігу; активація вегетативної нервової системи (збалансування симпатичного й парасимпатичного відділів), що сприяє покращенню регенерації та відновлення.

Фізіологічний ефект національних практик наближається до ефектів оздоровчого фітнесу, але має більш природний і менш травматичний характер.

Багато національних практик включають ритмічні, координаційні та варіативні дії, які стимулюють роботу центральної нервової системи: активація моторної кори, мозочка й базальних гангліїв, відповідальних за точність рухів, ритм і контроль балансу; посилення нейропластичності через вивчення і повторення складних рухових патернів (народні танці, ігрові рухи); гармонізація кортико-вегетативної взаємодії, що сприяє зниженню стресових реакцій; регуляція емоційного стану через активацію лімбічних структур (ефект музики, ритму, співу); стимуляція когнітивних процесів – уваги, просторової орієнтації, швидкості реагування.

Означені особливості роблять національні методи ефективними для психоемоційного здоров'я, профілактики тривожності та когнітивного виснаження.

Національні рухові практики постійно вимагають швидкої адаптації до зміни положення тіла, ритму та просторової структури руху, що забезпечує активацію пропріоцептивних рецепторів, що відповідають за відчуття положення тіла; покращення міжсенсорної взаємодії: зір – вестибулярний апарат – руховий аналізатор; розвиток реактивної стабільності, коли тіло миттєво коригує рух у відповідь на зовнішні стимули; формування складних патернів рухового контролю, що підвищують точність, ритмічність і узгодженість дій; поглиблення тілесної свідомості (body awareness) через ритуальні, плавні та координаційно насичені елементи.

Отже, Національні оздоровчі практики впливають на організм комплексно: біомеханічно — удосконалюючи природні рухи та стабільність; фізіологічно — покращуючи роботу життєво важливих систем; нейрофізіологічно — активуючи мозок і регулюючи емоційний стан; сенсомоторно — підсилюючи точність і якість рухового контролю.

Таким чином, ефект на сенсомоторну інтеграцію робить національні практики цінним інструментом для профілактики падінь, порушень координації, а також для реабілітації після травм.

Означене дозволило сформуванню структурованої моделі національних оздоровчих методів як багатокомпонентної системи. З метою систематизації змістових характеристик національних оздоровчих методів та уточнення механізмів їх впливу на фізичний і психофізіологічний стан людини було розроблено структурну модель, що відображає їх багатокомпонентну природу.

Модель ґрунтується на поєднанні рухових, дихальних, психофізіологічних та соціокультурних елементів, кожен із яких має власний змістовий наповнення та

забезпечує специфічний оздоровчий ефект. Для наочності та впорядкування даних ці компоненти подано у вигляді узагальненої таблиці 1.

Таблиця 1

Структурна модель національних оздоровчих методів (компонент – зміст – ефекти)

Компонент	Зміст (основні елементи)	Оздоровчі та функціональні ефекти
Руховий	<ul style="list-style-type: none"> – Народні танці (гопак, аркан) – Рухливі національні ігри – Природовідповідні силові та координаційні вправи – Циклічні дії (ходьба, підйоми, робота з власною вагою) 	<ul style="list-style-type: none"> – Покращення міжм'язової координації – Розвиток мобільності, сили, витривалості – Оптимізація постави та стабілізації корпусу – Зниження ризику травматизму завдяки природним рухам
Дихальний	<ul style="list-style-type: none"> – Ритмічне та хвильове дихання – Діафрагмальні техніки – Дихальні елементи, пов'язані з народним співом і ритуалами 	<ul style="list-style-type: none"> – Нормалізація дихання та роботи серцево-судинної системи – Підвищення толерантності до фізичного навантаження – Активізація відновних процесів
Психофізіологічний	<ul style="list-style-type: none"> – Ритмічні рухові формули – Малі ритуальні та медитативні дії – Голосові практики (спів, вигуки) – Емоційно-виражальні патерни 	<ul style="list-style-type: none"> – Зниження рівня стресу та тривожності – Гармонізація нервової системи – Покращення емоційної стабільності та настрою – Посилення внутрішньої мотивації
Соціокультурний	<ul style="list-style-type: none"> – Групові взаємодії (хороводи, спільні танці) – Традиційні звичаї, обряди, символи – Народна музика, ритміка, колективний спів 	<ul style="list-style-type: none"> – Соціальна згуртованість – Формування культурної ідентичності – Підвищення мотивації до рухової активності – Психоемоційна підтримка та відчуття спільності

Представлена таблиця демонструє, що національні оздоровчі методи функціонують як цілісна система, у якій кожен компонент доповнює інші та формує комплексний вплив на організм людини. Руховий компонент забезпечує розвиток природної моторики та функціональної підготовленості; дихальний – оптимізує роботу вегетативних систем і сприяє відновленню; психофізіологічний – регулює емоційний стан, стресостійкість та концентрацію; соціокультурний – підсилює мотиваційний потенціал і формує відчуття спільності та культурної ідентичності. Взаємодія цих компонентів обґрунтовує оздоровчу ефективність традиційних практик та створює передумови для їх інтеграції у сучасні програми фізичного виховання, фітнесу й реабілітації.

Для поглибленого розуміння специфіки національних оздоровчих методів важливо не лише визначити їх структурні компоненти, а й проілюструвати конкретні форми

рухової активності, що притаманні кожному з них, а також пояснити механізми їхнього впливу на організм людини, що дозволяє встановити наукові підстави оздоровчої ефективності традиційних практик та виявити їхню відповідність сучасним уявленням про біомеханічну, фізіологічну та нейрофізіологічну регуляцію рухової діяльності. З цією метою було укладено узагальнену таблицю 2, у якій систематизовано приклади вправ та визначено провідні механізми їх дії.

Таблиця 2

Компонентна структура національних оздоровчих практик та механізми їхнього впливу

Компонент	Приклади вправ (традиційні форми)	Механізми впливу (біомеханічні, фізіологічні, нейрофізіологічні)
Руховий	<ul style="list-style-type: none"> – Елементи гопака (підскоки, присідання, оберти) – «Аркан» (колові та синхронні рухи) – Народні ігри з бігом, стрибками, ловленням – Робота з власною вагою (підйоми, нахили, перенос маси тіла) 	<ul style="list-style-type: none"> – Активація кінетичних ланцюгів і покращення міжм'язової координації – Розвиток мобільності, балансу та реактивної стабільності – Удосконалення сенсомоторного контролю та пропріоцепції – Оптимізація постави та функції опорно-рухового апарату
Дихальний	<ul style="list-style-type: none"> – Діафрагмальне дихання під спів – Ритмічне дихання в ходових ритуалах – Дихальні формули у поєднанні з рухами (вдих – крок, видих – присідання) 	<ul style="list-style-type: none"> – Гармонізація роботи дихальної та серцево-судинної систем – Посилення оксигенації та толерантності до навантаження – Регуляція вегетативної нервової системи (зниження активності симпатики) – Підсилення відновних і адаптаційних процесів
Психофізіологічний	<ul style="list-style-type: none"> – Танцювальні ритми з емоційною виразністю – Спів або вигуки, поєднані з рухом – Плавні ритуальні рухи для заспокоєння – «Колові» рухи рук і корпусу 	<ul style="list-style-type: none"> – Зниження рівня стресу через активацію парасимпатичної системи – Гармонізація кортико-вегетативної регуляції – Активація моторної кори, мозочка та лімбічних центрів – Покращення емоційної стабільності та концентрації
Соціокультурний	<ul style="list-style-type: none"> – Хороводи та групові танці – Народні ігри з кооперацією – Рухи під традиційну музику та спів – Обрядові колективні дії 	<ul style="list-style-type: none"> – Підсилення соціальної взаємодії та мотивації – Активація зеркальних нейронів і групової координації – Позитивна емоційна регуляція за рахунок спільного ритму – Зниження психологічного напруження і підвищення відчуття безпеки

Представлена таблиця узагальнює ключові напрями впливу національних оздоровчих практик на організм людини та демонструє їх комплексний характер.

Зокрема, руховий компонент забезпечує розвиток координації, стійкості та функціональної мобільності за рахунок природних багатоплощинних рухів; дихальний компонент сприяє оптимізації вегетативної регуляції та підсилює відновні процеси; психофізіологічний компонент забезпечує гармонізацію емоційного стану, покращення нейродинамічних показників та зниження стресового навантаження; соціокультурний компонент підсилює мотивацію і соціальну залученість завдяки груповій взаємодії та етнокультурному контексту виконання рухів. Взаємодія зазначених механізмів пояснює високий оздоровчий потенціал національних методів і обґрунтовує доцільність їх інтеграції у сучасні програми фізичної культури, фітнесу та реабілітації.

Висновки

Проведений аналіз наукових джерел засвідчив наявність значного теоретичного та практичного потенціалу національних оздоровчих практик, однак водночас — фрагментарність підходів, відсутність стандартизованих моделей і недостатню інструментальну доказовість їх впливу на фізичний та психофізіологічний стан людини.

Психофізіологічний компонент забезпечує гармонізацію емоційної сфери, зниження рівня стресу та підвищення концентрації уваги, що узгоджується з результатами досліджень у галузі танцювально-рухових інтервенцій та традиційних форм активності.

Соціокультурний елемент традиційних практик відіграє важливу роль у формуванні мотивації, соціальної згуртованості та позитивного емоційного фону рухової діяльності, що підсилює інтегральний оздоровчий ефект.

Встановлено, що руховий компонент традиційних практик забезпечує розвиток мобільності, балансу, міжм'язової координації та функціональної стійкості завдяки багатоплощинним, природовідповідним рухам, які активують кінетичні ланцюги та сенсомоторні механізми.

Отримані результати вказують на доцільність інтеграції національних оздоровчих методів у сучасні програми фізичного виховання, рекреації та оздоровчого тренування, що може розширити арсенал доказових і культурно релевантних засобів зміцнення здоров'я.

Перспективи подальших досліджень передбачають порівняльні дослідження ефективності національних оздоровчих практик і сучасних фітнес-технологій, що дозволить визначити їхню унікальність, переваги та можливості інтеграції в комбіновані програми.

Список використаних джерел

1. Лебзіна, К. (2023). Розвиток фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор. *Іноватика у вихованні*, (18), 275-285.
2. Москаленко Н. В., Сидорчук Т. В., Решетилова В. М., Яковенко А. В. *Інновації у фізичному вихованні в закладах загальної середньої освіти: навч. посібник*. Дніпро, 2022. 76 с.
3. Мулик, К. В., & Максимова, К. В. (2017). Культурологічна еманация фітнес-культури як засіб оздоровлення студентської молоді. *Педагогіка та психологія*, (58), 217-227.
4. Сергієнко, В.М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання [Текст]: монографія. Суми: СумДУ, 2014. 394 с.
5. Kattenstroth, J. C., Kalisch, T., Holt, S., Tegenthoff, M., & Dinse, H. R. (2013). Six months of dance intervention enhances postural, sensorimotor, and cognitive performance in elderly without affecting cardio-respiratory functions. *Frontiers in aging neuroscience*, 5, 5.
6. Poulton, E. (2012). Traditional games and physical activity in schools. *International Journal of Play*, 1(2), 140–152.

7. Rodrigues-Krause, J., Krause, M., & Reischak-Oliveira, A. (2019). Dancing for healthy aging: functional and metabolic perspectives. *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 25(1).