**Лекція 4**

**Історичні витоки виникнення психофізичних і оздоровчих систем “Спасу”**

**План**

1. Історичні відомості про психофізичні здібності і рівень здоров’я давніх слов’ян.
2. Прадавні свята України і здоровий спосіб життя.
3. Здоровий спосіб життя українців в творах українських письменників.
4. Народні ігри, як основа здорового способу життя в українській традиції.
5. Перспективи українського традиційного здорового способу життя в сучасності і майбутньому.
6. ***Історичні відомості про психофізичні здібності і рівень здоров’я давніх слов’ян.***

Історія донесла до нас досить велику кількість фактів, які свідчать про існування на території сучасної України систем психофізчного розвитку людини, а також систем оздоровлення.

Велика кількість сучасників з натхненням розповідали про великий рівень здоров’я і бойовий хист наших пращурів – давніх слов’ян.

Український народ з глибокої давнини цінує здоров’я як найвагомішу перлину життя і наші предки до свого здоров’я ставилися значно уважніше, ніж ми. Про це свідчать різноманітні порівняння, прислів’я і приказки: «Без здоров’я немає багатства», «Нема щастя без здоров’я» тощо. В основі древніх колядок, щедрівок є побажання здоров’я господарям, заповзятістю здорового способу життя виграють веснянки, петрівчані пісні, купальські, жнивні тощо. Ще в космології античності ідея світової гармонії формувалася саме через музику та спів, через той живий звук – носій повної інформації від людини до людини як позитивної, так і негативної.

Народна пісня теж славить здоров’я та його складники: чистоту тіла і помислів, чистоту побуту, навколишнього середовища, збереження природи, чистоту рідної мови від лихослів’я тощо. «Роса плаче без голосу, журба січе русу косу» (народна пісня); «Повій, вітройку, повій, то нам буде здоровій» (обжинкова з Волині); «Я висока, як та сосна, я при своїй мамі росла» (веснянка); «Постарили, брате, мене чужі хати, чужа роботонька та зла недоленька» (сімейно-побутова). Здоров’я бажають при зустрічі і прощанні, у взаємних привітаннях. Важливе значення для виховання та здоров’я мали колискова пісня, уміння правильно дихати, а також купання, ігри, загартування, фізична праця. (Як дитина бігає і грається, так їй здоров’я усміхається).

Прадавні свята календарно-обрядового кола несуть у собі світогляд народу, його філософію, поетичне бачення світу і втілення свята у надзвичайно цікаве лицедійство, яке викликає оптимізм, чудовий настрій, жадобу до життя, праці. Спрямування свят завжди доброзичливе, оптимістичне. Дійства славлять могутні сили природи, світове буття, бадьорість, щирість, молоду спритність, кмітливість, високі чесноти. Вони зміцнюють нервову систему і вселяють творчі сили. Справжнє захоплення та радість – ознака доброго здоров’я, гармонії духовних та фізичних сил. Про глибокі знання українського народу душі дитини, виняткове вміння раціонально підходити до неї, враховуючи її вікові та статеві особливості, індивідуальні риси характеру свідчить навіть низка синонімів із найрізноманітнішими смисловими відтінками до основного слова. Наприклад: ростити – колихати, няньчити, ніжити, виховувати, годувати, плекати, леліяти, опікуватися, клопотатися тощо.

Однією з турбот кожного народу, якщо лише він задумується над своїм майбутнім, є моральне, психічне і фізичне здоров’я наступних поколінь, найголовнішої святості – наших дітей. Дивовижні феномени життя «людина – здоров’я» варті того, щоб над ними поміркувати, не загубити серед інших вартостей. Адже здоров’я людини прямо залежить від ступеня її відповідності законам Природи. «Рід» і «природа» – недаремно однокореневі слова, і тут дуже важливо пробудити в дітях родову звичаєву інформацію, закладену в циклічному ритмі життя. Лад, ладування життя закладені у звичаї та його святковий календар, за яким циклічно з року в рік за Божими законами жили наші предки і передавали знання з покоління в покоління. Це гарантований стан людського буття, упорядкований і життєво необхідний. Тарас Шевченко у поемі . «Розрита могила» писав:

Світе тихий, краю милий,
Моя Україно,
За що тебе сплюндровано,
За що, мамо, гинеш?
Чи ти рано до схід сонця Богу не молилась,
Чи ти діточок непевних
Звичаю не вчила?

Чим глибше вивчаєш звичай, тим більше пізнаєш світоглядне начало наших предків, їхнє ставлення до природи і самого себе. Його надзвичайність полягає в тому, що він був не просто їхньою філософією життя, а самим способом життя, що зберігало народ як етнос протягом багатьох тисячоліть і дійшло до наших днів. Це унікальна особливість звичаю, оскільки він визначав важливі віхи життя людини і стосунки з навколишнім середовищем та був єдиним для всіх. Враховуючи досконалість законів природи, логічно стверджувати, що ці ж якості притаманні звичаю. Більше того, ці правила від самого початку були спрямовані на мирне співіснування, на підтримання світоладу, а не на завоювання життєвого простору.

Видатний український етнолог Павло Чубинський зазначав, що ще до середини ХІХ ст. українське село жило головно за давнім звичаєвим правом. А сьогодні ми з вами є завойовниками, прямими учасниками цих подій, втрачаючи контакт з Всесвітом і природою. Ми губимо її, губимо річки, гори, землю, жорстоко засмічуємо її як на побутовому, так і на соціальному рівні, утверджуючи право сильного. Втрата звичаїв стосується й води, яка вважалася святою, що дає життя на землі, а ми перестали її шанувати. Її можна було пити з кожного струмка і джерельця, що неможливо зробити тепер.Загубився звичай поважати своїх батька та матір, предків, свою землю, воду, рідну мову, тим самим втрачаємо їх підтримку. Зміст життя – забезпечити його неперервність відповідно до законів природи, а «удосконалити» світ – це повернутися до досконалого, до законів природи, які відповідають космічному часу, до законів Божих, до життя за цими законами. Як образно і влучно змалювала сьогоднішній стан у зв’язку зі втратою звичаю та підміною одвічних цінностей поетеса Ліна Костенко:

Ми дикі люди, ми не знаєм звичаїв.
Ми нищим ліс.
Ми з матір’ю на «ти».
Ми свій кінець пришвидшуєм, пришвидшуєм
У колективних нетрях самоти…
Душа ніяк не вийде із-під варти.
То культ особи, то культура мас.
Колись ми, кажуть, виникли від мавпи.
Надалі мавпа виникне від нас.

Із звичаєм неподільно пов’язані свята, які відображають глибинний первісний світогляд народу і займають свої відповідні місця в календарі. А календар свят – узагальнене відображення світогляду народу, його ритму життя, основним завданням якого від народження до смерті (в будні і свята) є утримувати людину в стані святості. Саме такий космічно-природний і одночасно святково-трудовий календар був у хліборобів першої на землі держави Аратта. Засади цього календаря зафіксовані в найдавнішому літопису Кам’яної Могили, на жіночому браслеті Мезинської стоянки, на прекрасному посуді трипільської археологічної культури. Головним призначенням свята було утримувати людину в колі святості, у ладуванні її життя, у якому немає місця ворожнечі, брехні, підступу тощо. «Ось чому наші далекі предки надавали Святу і Календарю такого великого значення, намагаючись всілякими способами жити у гармонії з Всесвітом, вшановуючи Сонце, Місяць, Землю, Воду, Вітер»1 .

Коли ладування в суспільній свідомості, у ставленні суспільства до людини, особи втрачається – приходить жорстока розплата силами розладу та руйнації. Насамперед йдеться про філософське розуміння людини, природи, пізнавальне ставлення до світу, про її здоров’я та життя. Знання про здоров’я будуть недостатніми, якщо невідомими залишаться не лише універсалії, а й символи, що утворюють невидиму для нас матрицю буття. Як приклад, у народі про втрату дівочої цноти казали: розплетена коса, потоптана квітка, зламана калина; про смерть: ворон кряче, кінь копитами б’є, китайкою кінь покритий, калина на горбі, сідати в сани, переходити через кленовий міст тощо. Універсалії та символи особливо важливі й потрібні для конкретної роботи з дітьми, вони краще розвиваються і набувають вміння образно мислити.

Першочергова роль здоров’я обумовлювалася життєвими потребами людей. Піклування про здоров’я, надання йому першочергового значення, на нашу думку, починається саме з епохи слов’янства. Це підтверджує велика кількість народних порівнянь, прислів’їв, приказок, що дійшли до наших днів: «здоровий, як вода», «здоровий, як дуб», «найбільше багатство – здоров’я» тощо. Важливе місце відводилося дитячим іграм. Відомо, що піжмурки були в ужиткові ще в докиївські часи і призначалися не тільки для фізичного загартування підлітків, а й являли собою своєрідну школу етики й естетики, завдяки грі формувалося поетичне мислення, мистецькі смаки. Вдома діти виконували посильну працю, фізично загартовувалися, а в своєму середовищі, граючись, опановували перші елементи грамотності, вміння вести діалог, завчали вірші, скоромовки, лічилки. Традиційні засоби і форми оздоровленя людей отримали подальший розвиток за часів Київської Русі. Поступово починає складатися досить чітка система фізичного й психофізичного виховання дітей та молоді, що забезпечувала міцне здоров’я і високий фізичний розвиток. Ця система була не менш, а може й більш прогресивна, ніж, наприклад, рицарські системи на заході. Пояснюється це історичними особливостями розвитку українського народу, і, зокрема, відповідальністю батьків за виховання своїх дітей.

Обов’язково бажали здоров’я в колядках, щедрівках, веснянках, обрядових дійствах. Люди щодня, вітаючись між собою, зичили один одному доброго здоров’я та щастя. А щастя – це душевна рівновага людини та її гармонія з природою. Народні правила гарної поведінки вимагали при зустрічі родичів, друзів, знайомих обов’язково запитати один одного про здоров’я. Трудова діяльність стародавніх слов’ян потребувала розвитку сили, витривалості, спритності, наполегливості. Всі ці якості разом створювали добрі умови для повноцінної й активної праці («щоб працювати – треба силу мати»). Із етнографічних та історичних праць відомо, що серед наших предків, дітей та молоді були поширені ігри, здебільшого пов’язані зі змінами пір року та ритуалами дохристиянських свят і обрядів. Вони відбувалися в певні пори року. Восени – жниварські («Котився віночок по полю»), «вечорничі» ігри в хатах, зокрема «Калити-Андрія» та «Катерини- Долі», далі – різдвяні та новорічні «Зажурилася та крута гора» (колядка), гадання, коляди, щедрівки, вітання та віншування; весною – ігри хлопчиків і дівчаток (хатні, надвірні) («Кіт і мишка», «Угадай», «Мовчанки», «Вовк і гуси», «Уперегонки», «Жмурки» тощо); весняно-великодні – «Кривий танок», «Подоляночка», «А ми просо сіяли», «У довгої лози», «Ой ходить жук», «Вербовая дощечка», «Не стій, вербо, над водою», «Горобчику, пташку, пташку!», «Наша жучка рибку ловила», «Ой ти, травко, ти муравко»; влітку – зеленосвятські та купальські («Зеленая дібровонько», «Та ходила дівчинонька по межі» тощо. Усі ці ігри пов’язані з сонячним культом, із сільськогосподарським циклом і були символами «сонячного та господарського кола», культу покійників та сил природи. Історичні джерела подають основні ігри наших пращурів: біг, стрибки вгору, через вогонь, метання списів, стрільба з лука, кулачні бої тощо. Такими іграми захоплювалися переважно хлопці, міряючись силою, відвагою, спритністю, хоробрістю. Особливо вшановувалася вода за її чудодійність (Без води не шукай здоров’я). Звучали пісні про воду у всі пори року: «Як пішла Ганна на Дунай по воду» (веснянка), «Наша Маланка-наддністрянка» (шедрівка), «Наша Маринка – купалочка» (купальська), «Заплету віночок» (купальська), «Та купався Йван» (купальська), «Зайшло сонце за віконце» (купальська) тощо.

У дівчат переважали ігри, пов’язані з культовими діями, гаданнями- ворожіннями, чаруванням, мріями про одруження, про щасливе майбутнє життя тощо. Головні ігри – великодні та зеленосвятські хороводи-танці, пов’язані з ритуалами плетіння та пускання вінків на воду, гра у «фортуну», «Лялю», «Тополю», «Морену, «Коструба» та ін. Хлоп’ячі ігри були рухливі,дівочі – спокійні. До цього часу живуть у народі ігри «Довга лоза», «А ми просо сіяли», гойдалки, ходіння догори ногами. В «Енеїді» І. Котляревського читаємо сцени, де розважалися відважні Енеєві побратими в Карфагені:

Тут всяку всячину іграли.
Хто як і в віщо захотів
Тут інші журавля скакали,
А хто од дудочки потів,
І в хрещика, і в горюдуба.
Як загулялися в жгута;
В хлюста, в пари, в візка іграли,
І дамки по столу совали;
Чорт мав порожнього кута.

Вершиною українських оздоровчих систем став культ фізичної досконалості глибоко релігійних запорозьких козаків. Гармонійне поєднання високої моралі і фізичної досконалості, яке традиційне ще з прадавніх часів, створило справжніх лицарів, еліту і гордість українського народу. Запорозькі козаки ніколи не обирали старшинами фізично недосконалих людей і свій вільний час практично присвячували виконанню фізичних вправ (різні змагання, тренування з шаблями тощо).

Споконвіку педагогіку творить народ, а ми, науковці, вчителі, тільки її досліджуємо. Відомо, що виховний досвід народу закріплюється в традиції, що є виявом його історичної пам’яті, його самовизначенням та оберегом культури, мови й релігії. Саме традиція, послідовність дій виступає як спадок із покоління в покоління передачі смислу життя, усталеного порядку як досвіду історії. Вона зберігається через народний календар – тисячолітній досвід життя і культури українського народу ще з дохристиянських часів. І саме свята календарно-обрядового кола передбачають просвітленість атмосфери, ігрову імпровізацію, витончений гумор і тонкий ліризм, одухотворену сердечність, що дуже позитивно впливає на здоров’я людини. Народні свята свідчать про природний потяг українців до життя в спільноті, до змагання інтелекту, до виявлення талантів, демонстрування мистецької майстерності, виготовлення та використання ужиткових речей: одягу, взуття, рушників, посуду, знарядь праці, музичних інструментів. Весняні і літні свята несуть людині бадьорість духу, здоров’я, бажання спілкуватися з людьми та природою. Аналізуючи народнопісенну обрядову творчість українців, можна зробити висновок, що це – відображення сонячного сільськогосподарського річного циклу, який увібрав у себе найважливіше – пошану до покійників та віддзеркалення віри в Сонце, у магічну дію руху і слова. Веснянка-хоровод «Розлилися води» – гімн хвали весні і Сонцю. У всіх цивілізаціях, які мали на меті вплинути на суспільну свідомість, характеру музики і музичній освіті надавалося особливого значення. Найбільший вплив на людину – вплив звуком, тому важливе значення для виховання мали пісні, особливо колискові – перше, що має чути дитина з уст матері.

Пісня та український спів – наша національна цінність. «Такої пісенності, яка була в Україні, не мала жодна країна світу. В українському співі виявляється глибока душевність і висока духовність народу, пов’язана з прадавньою культурною традицією. Живий чистий звук є одним із основ життя людини і потреба музики та пісні завжди залишається актуальною»1 .

Ріка життя немислима без оберегів, які можна поділити на архаїчні (природне життя) та архетипні (життя в культурі), та найбільший оберег – людська душа. Без духовності вироджуються і знесилюються, перетворюючись у забобони, усі зовнішні обереги. Радіти життю – «рай діяти». З самого дитинства потрібно вчити дітей не розбазарювати їхнє життя, а зуміти присвятити його благородній меті. Якщо людина хвора – значить вона підтримує в собі безлад через негативні думки, почуття, поступки. Гармонія – основа всіх доброчинств. Якщо перед людиною стоїть завдання вижити – передусім мають вижити стратегічні духовні структури, що об’єднують нас з першопричиною. До школи йдуть хворі діти, які не захищені від куріння, наркоманії, згубного впливу алкоголю, денаціоналізації і Бог знає ще від чого. Сьогодні матері народжують хворих дітей на тлі ситуації, коли смертність в Україні вдвічі перевищує народжуваність, коли вчені, демографи вважають, що з метою збереження української нації на даний момент в Україні на 10 сімей має народитися 23 дитини.

Письменник, лікар і поет Дмитро Шупта зазначає: «Як кожен із нас має тіло і душу, так і кожен народ має свою власну етнопсихіку, волю, характер тощо. Нині науково доведено, що і цілісність народу, і стан його колективного здоров’я захищені специфічним біополем, послаблення чи спотворення якого автоматично призводить до дезорганізації, непорозумінь, соціальних конфліктів, неврожаїв, екологічного занепаду, стихійного лиха, навіть глобальних катаклізмів. У згаданому біополі підтримується необхідний порядок атомів, молекул та всіх живих організмів завдяки зв’язку, узгодженості всіх вібраційно-хвильових процесів. Інакше може порушуватися електромагнітний каркас людського організму, як і всього живого». І далі продовжує: «Одним із рівнів організації Всесвіту є соціальний організм, вищим виявом якого є народ, нація. Порушується він також завдяки дії свого когерентного поля. Відповідно, цілісність цього поля, а відтак і здоров’я біосоціального організму безпосередньо залежить від того, яка мова та які пісні лунають у народному середовищі – рідні чи чужі. Як стверджують учені, мова (носій духовного розвитку народу) формує певні особливості генофонду, завдяки яким організм людини позитивно відгукується на мову свого народу, активізується, мобілізуючи свої зусилля, зцілюється… Якщо пращури з покоління в покоління користуються однією і тією ж мовою, то це веде до структурування роботи фізіології представників цього народу, сприяє виникненню стабільної вібрації, яка надзвичайно потужно підживлює кожного індивіда, тому спілкування саме рідною мовою дає можливість дійти до глибинних рівнів своєї пам’яті, «хто ти», а потім побачити, що з цим можна робити. Тобто мова і генетична пам’ять взаємопов’язані і їхній вплив обопільний. Та головне, що завдяки рідній мові налагоджується гармонійний стабільний зв’язок між людською свідомістю і прихованими талантами та нашими здібностями, що дрімають у підсвідомості кожного з нас, що забезпечує кращі перспективи самореалізації. Проте рідна мова робить людину не тільки здоровішою й талановитішою та щасливішою, а й виступає в ролі особливого каналу, через який кожен із нас черпає цілющу енергію рідної землі і рідного неба»1 . Всі ми розуміємо: яка мова – таке й мислення, такі почуття і дії. Цей зв’язок в українців з рідною землею та мовою, на жаль, розірваний. Ми перестали розуміти один одного, нам важко планувати й узгоджувати свої дії. Ми чуємо нарікання на нещастя і слабке здоров’я. А звідки йому взятися, коли половина корінних українців не розмовляє українською мовою, «розірвавши у такий спосіб предковічний зв’язок з рідною землею і вищими небесними силами, з незліченними поколіннями українських предків?»2 Чи не в цьому ховається таємниця нашої беззахисності перед різними хворобами, змінами у стосунках між собою, ба, навіть під час чергових чи позачергових виборів? І тут приходять до пам’яті застороги наших предків: не цурайся роду свого, його звичаю та мови, бо рідна мова і звичай зберігає енергію нації, а чужа пісня і молитва дає силу твоєму ворогові. «Нині на всіх рівнях маємо думати, як не втратити найціннішого в Україні – українського коріння. Ми повинні створити універсальний інтегральний загальнонаціональний український заповідник для збереження не тільки природи, архітектури, естетики, культури тощо, а й природного живого звуку людини через унікальний спів українських голосів, які нині вироджуються»3 . Але, на мою думку, зарано ще говорити про виродження українських голосів. Про їх наявність стверджують безліч фестивалів, пісенних конкурсів, телевізійних передач тощо, хоча настав час подумати про збереження цього унікального явища у нашій державі.

Вчені світового рівня довели, що в сьогоденній ситуації український народ буде здоровішим, коли він спілкуватиметься українською мовою, співатиме свої пісні, матиме україномовне інформаційне і духовне забезпечення. І навпаки, злослів’я – це найстрашніша біда людства. Вчений С.Н. Лазарєв зазначає, що будь-яка фраза є інформаційним угрупованням («Слово – не горобець») і навіть внутрішня згода зі злослівною людиною може бути небезпечною, вкорочує наше життя, знищує нас фізично і духовно, впливає на наше довголіття. На здоров’я дитини впливають не лише хвороби й захворювання, а й події, що відбуваються в родині, у соціальному і природному середовищі. Агресивна поведінка, вандалізм, людиноненависництво, як і зневага до культури та знань, до національних цінностей несумісні з розумінням здоров’я. А добродушність, комунікабельність – це відсутність енергетичної атаки на людей і, відповідно, власний захист. Японці є народом-довгожителем і одночасно – найбільш ввічливим народом у світі. До цього часу, наслідуючи своїх предків, вони намагаються наповнювати своє життя духовними потребами.

Одна з найважливіших закономірностей педагогіки полягає в тому, що в процесі формування особистості найефективнішим є шлях пізнання від рідного до чужого, від близького до далекого, від національного до планетарного, світового. Тому, беручи до уваги реальність сьогодення й об’єктивні закономірності педагогіки, валеологічне виховання мало би бути глибоко національним, тобто базуватися на культурному досвіді рідного народу, його традиціях, звичаях, обрядах та інших формах соціальної практики. Головне в педагогіці не діти, а самі батьки, адже один поступок батька дитина всотує в себе глибше, ніж сотні повчань. Духовність чоловіка в більшості виявляється його ставленням до жінки. Демонструвати дитині приклади безкорисливості, турботи про інших, зняття презирства й осудження там, де за земною логікою воно необхідне – це те, з чого складається здоров’я і щастя людини. Якими є майбутні потенції батьківства і материнства сучасних юнаків і дівчат? Чи достатньо в їхньому запасі пестушок, утішок, колискових, казок, щоб розважити дитину емоційно і морально підтримати її? Чи знає сучасна молодь звичаї й обряди, ці вічні цінності свого народу, щоб привити дитині почуття причетності до роду й родоводу, здатність протистояти згубним впливам, вдосконалювати себе і світ навколо себе. Важливе освітнє й виховне значення для теперішніх поколінь, на наш погляд, мають легенди і перекази про незвичайну фізичну силу богатирів, яка завжди гармонійно поєднувалася з моральною довершеністю. Ця єдність була і залишається ідеалом виховання всіх наступних поколінь («сила без голови шаліє, а розум без сили мліє», «сила та розум – краса людини»).

Основні зусилля наука має спрямувати не на використання ліків, а на вивчення і розвиток духовних структур, як головного фактора виживання людства. Найкраща медицина практикується щоденно самим способом життя, манерою мислити, відчувати, вірити, любити, харчуватися. Але людина – не тільки тіло, вона має душу і не можна харчувати душу і дух м’ясом, овочами чи гормонами. Існують і духовні потреби. Коли душа і дух наповнені, вони діють на фізичне тіло і викликають у ньому нові процеси. Не варто обіцяти дитині купити делікатес чи іграшку, дитина має мріяти про духовні задоволення. Краще пообіцяти її повести в театр, музей, на виставку, на природу помилуватися цвітінням дерев чи співом пташок і де можна возвеличити душу, а розвиток духовності дитини – найкращі ліки від негативних устремлінь.

Г.Сковорода говорив: «Не можна щось збудувати «Словом», коли руйнуєш це «Ділом», тому нинішній час ставить перед нами завдання зберегти людину. Культ здоров’я виокремлюється серед інших, як феномен буття, як важливе завдання. У понятті здоров’я ми вбачаємо сукупність властивостей організму людини, впливу довкілля, які гарантують оптимальний розвиток розкриття всіх позитивних властивостей особистості, таланту й обдарованості, забезпечення фізичної та інтелектуальної працездатності на максимально тривалий термін життя». Тут поєднуються проблеми, особисті, державотворчі, планетарні. Збереження здоров’я – це збереження життя особистості, роду, родини, народу на Землі і головною умовою фізичного здоров’я є знання і виконання законів єдності, духовності і любові як найвищої лікувальної сили. І саме українська мова, народна пісня з її первинною чистотою, звичай, традиція і надбання моральних та культурних цінностей можуть захистити Україну від агресії бездуховного шоу-бізнесу. Суттю традиції є збереження, своєрідне повторення того, що триває в усі часи і збирає воєдино досвід різних поколінь.