

## **Українська фольклорна традиція як засіб формування здорового способу життя**

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)*

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасне суспільство перебуває на шляху до глибокої кризи. Екологічна ситуація, депопуляційні процеси в Україні, зростання кількості спадкових захворювань, інвалідизація населення, незадовільний стан медичного обслуговування спричиняють різке зниження рівня здоров'я людей. Особливе занепокоєння викликає поширення шкідливих звичок: п'янства, тютюнокуріння, наркоманії, розпусти. Засоби масової інформації не тільки не засуджують ці негативні явища, рекламують спиртні напої та тютюнові вироби, а й насаджують, у тому числі й підрастаючому поколінню українців, переконання, що п'янство, розпушта і гомосексуалізм – це цілком прийнятні явища. За даними Національної ради з питань охорони здоров'я при Президентові України, 700 тисяч осіб зареєстровані та поставлені на наркологічний облік. У той же час точної цифри людей із залежністю від алкоголю нема, оскільки її важко встановити. Також треба зазначити, що в Україні нині 40 відсотків дітей (від 14 до 18 років) вже “причащаються” алкоголем, і це при тому, що алкогольні напої особам до 18 років заборонено продавати [5]. Можна констатувати цілеспрямоване знищення генофонду нації, що, безсумнівно, призведе до знищення української нації як такої. Ніякі політичні чи культурні зміни не допоможуть, якщо відбудеться фізичне виродження українського народу. Необхідно діяти негайно. Серед комплексу заходів боротьби з цими негативними явищами Національна рада з питань охорони здоров'я пропонує проводити виховну роботу, відбудувати спортивні майданчики для масових занять спортом, робити особливий акцент на формуванні здорового способу життя кожного індивіда [5].

Адже спосіб життя займає особливе місце серед найзначніших чинників, які істотно впливають на здоров'я сучасної людини. Здоровий спосіб життя поєднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і соціального здоров'я.

У пошуках методів позитивного впливу на свідомість громадян, необхідно звернутись до багатого вікового досвіду рідного народу. Слід засвоїти основний постулат: щоб будувати новий світ, нове суспільство, потрібно знати минуле, традиції, культуру свого народу, зокрема його фольклор. Вивченню виховного ідеалу українців у жанрах фольклору присвячено дослідження Т. Гайдар [3]. Про популярність сили і здоров'я серед наших предків, що відображено в українському прозовому фольклорі, зазначає А. Мандюк [4]. Традиційний український ідеал людини аналізує Г. Ващенко [2]. С. Бисикало [1] дає характеристику відображених у фольклорі морально-етичних принципів народу.

**Мета дослідження** – довести важливість вивчення українського фольклору з метою впливу на особу та формування свідомого ставлення індивідуума до власного здоров'я, способу життя.

**Методи дослідження:** вивчення наукової літератури, польовий збір матеріалу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Останнім часом фольклор викликає особливу громадську зацікавленість у всьому світі. Із великою тривогою говориться і пишеться про його вимирання та про ту надзвичайну роль, яку він відіграє у формуванні людської особистості. Фольклор називають хлібом духовності, екологічним простором [6]. Це той чинник, що творить виховний ідеал народу, взірць для майбутніх поколінь.

Не варто думати, що виховний ідеал може бути відбитий лише в педагогічних чи інших наукових творах. Він формувався віками і відбивається в народних традиціях, звичаях народу, усній народній творчості. Необхідно вивчати й популяризувати все краще, що створено українцями упродовж віків, зокрема – ідеал добропорядної, здорової і мудрої людини, яка шанує предків, дбає про рідну землю і плекає здорове майбутнє покоління. Це основа збереження й розвитку нації і вирішальну роль у її зміцненні відіграють традиції. Можна сказати, що нація існує, поки дотримується своїх традицій: мови, релігії, звичаїв, мистецьких здобутків, світогляду, народних ідеалів. Але міра й спосіб цього дотримання можуть бути різними.

Щодня доводиться спостерігати масове насаджування чужих звичаїв та ідеалів. Тому збереження своїх традицій і пошана до них – перший обов'язок нашої молоді. Великий злочин робить той, хто при сучасному стані українського народу сіє неповагу до наших культурних надбань.

Але ставлення до традицій, як і до всього, мусить бути критичним, оскільки за довгу історію нашого народу в нього накопичилося багато більш і менш вартісних, а то й зовсім невартісних звичаїв.

Одна з невартісних традицій є та, що висловлена словами: “Русі веселіє єсть пити, не можемо без того бути”. Щоправда, наші предки не пили вже так безоглядно. Наприклад, запорожці пили в мирні часи і зовсім не пили в поході. А проте було б краще, якби ми зовсім відмовилися від цієї традиції і шукали собі веселощів у чомусь іншому. Від цього багато виграло б здоров’я народу і національна культура [2].

Ця згубна звичка особливо популяризувалась у часи поневолення України і Річчю Посполитою, і Російською імперією; особливою розмаху набрала за радянської влади, яка майже повністю знищила духовні ідеали народу. Щоб послабити спротив поширенню наркотичної отрути, людину-трудівника постійно лицемірно запевняли про “цілющу” користь спиртного. Це вигідно для будь-якої тоталітарної держави, оскільки улещеного чарчиною хмільного, пригніченого соціально несправедливістю чоловіка легше було одурити й ошукати, тримати в покорі. Як говорить прислів’я: “Хміль – не вода, чоловіку біда”.

Поруч із застільною піснею “Тей, наливайте повнії чари...” народ створив надзвичайно красномовну і не менш популярну “Ой горілка біла-біла, як ти мені надоїла!...” Близько десяти пісенних строф змальовують приниження, до яких приводить оковита:

“Я за тебе срібло-злото, а ти мене у болото...”

“Я за тебе мідяки, а ти мене в будяки...”

“Я на тебе як на паню, а ти мене в калабаню...”

Наведений текст перегукується з народними прислів’ями: “Хто по повній випиває, той під плотом спочиває”, “У п’яниці коли не очі сині, то спина в глині” [7].

Духовне виродження п’яниці, трагедію сім’ї передає давня закарпатська пісня “Черлена ружа”:

“Черлена ружа трояка, мала я мужа пияка <...>

Він нич не робит, тільки п’є, <...>

Як прийде додому, мене б’є...”

Змучена життям з п’яницею жінка готова залишити дітей і тікати за Дунай.

Соціальне коріння, з якого поросло “зле зілля” розкривається також у народній пісні “Коли б Бог дав неділеньки дїждати”. Багата молода жінка, у родині якої звикли пити-гуляти (оскільки живуть у достатку), чекає неділі, щоб піти до батьків напитися й погуляти [1]. “Де ледарі зйдуться, там вино й горілка знайдуться” – це прислів’я як основна думка пісні. Окрім соціально-побутових пісень, трагізм задурманеної “хмелем” душі змальовує балада “Лимерівна”, дума “Івась Удовиченко, Коновченко” та інші пісенні твори.

Найяскравіше ставлення народу до тих, хто вживає алкоголь, виражене в українських прислів’ях та приказках: “П’яниця й свиня – то однакові звання”, “Коза – не тварина, п’яниця – не людина”, “Ні рак, ні жаба, а п’яний нахаба”, “В горілці розум утопив”, “Від пива голова крива”, “Чарка вина не добавить ума”, “Горілка не дівка, розуму злодійка”, “П’яний гірше скаженого пса”, “Горілка без вогню розум спалила”, “Хто п’є до дна, тому не бачить добра” [7]. Це лише мала частина влучних народних висловів, у яких любитель випити змальовується в усій своїй непривабливості, виявляється громадська думка.

Перейнята відразу і осудом до такого потворного явища, як пияцтво, народна творчість стоїть на варті фізичного й морального здоров’я людини, утверджує високі етичні норми поведінки. Вона не тільки відображає бажання жити за законами тверезості, а й відкидає та заперечує пияцтво як соціальне зло, яке вимагає нещадної боротьби і цілковитого викорінення [1]. Молоде покоління українців повинне чітко усвідомлювати ставлення рідного народу до шкідливих звичок, яке формувалося протягом сторіч у формі фольклорної традиції.

Невичерпний матеріал боротьби з алкоголізмом як хворобою містить народна медична традиція. Суміші з трав, у поєднанні з магічними діями, можуть мати досить помітний, хоча й недовготривалий ефект. Однак ліки потрібні у виняткових випадках, а назагал – здоровий спосіб життя. Важко, звичайно, говорити про нього в умовах фізичного й духовного Чорнобіля. Але, що можна придумати інше, крім повернення до першовитоків, до фольклору, до принципів народознавства [6].

**Висновок.** Отже, можемо констатувати, що саме фольклор як успадкована народна традиція передає нагромаджений упродовж віків досвід іншим поколінням, прищеплює гуманістичні принципи і норми життя. Це той чинник, який здатний сформувати негативне ставлення до шкідли-

вих звичок, спонукати до життя за законами розуму і здоров'я. Подальші дослідження фольклорної традиції, упровадження результатів досліджень у процесі викладання валеології, як у вищих навчальних закладах, так і в школах України, будуть мати позитивний вплив на виховання здорового підростаючого покоління, на збереження здоров'я нації.

#### *Література*

1. Бисикало С. “Щасливий, хто вина не п'є” // Дивослово.– 1994.– № 7.– С. 48–49.
2. Ващенко Г. Традиційний український ідеал людини в контексті народної поезії та літератури // Нар. творчість та етнографія.– 1995.– № 2–3.– С. 63–79.
3. Гайдар Т. Жанри фольклору та відображення в них виховного ідеалу українців // Укр. мова і л-ра в шк.– 2002.– № 3.– С. 9–12.
4. Мандюк А. Кількісна оцінка фактів опису проявів фізичних якостей людини в українському прозовому фольклорі // Спорт. вісн. Придніпров'я: Наук.-практ. журн.– 2007.– № 2–3.– С. 69–71.
5. П'яниці нам не друзі, але й не вороги // Укр. газ. плюс.– 2008.– № 3.– С. 4.
6. Ткач М. “Забобони” родом із космосу // Музика.– 1990.– № 4.– С. 10–11.
7. Українські прислів'я та приказки.– Х.: Фоліо, 2004.– 351 с.

#### *Анотації*

*У статті розкривається роль фольклорної традиції українського народу у формуванні здорового способу життя. Вивчення фольклору, першоджерел матиме неабиякий ефект у вихованні свідомого ставлення підростаючого покоління до власного здоров'я і здоров'я нації.*

**Ключові слова:** фольклорна традиція, шкідливі звички, здоровий спосіб життя.

*В статье раскрывается роль фольклорной традиции украинского народа в формировании здорового образа жизни. Изучение фольклора, первоисточников будет иметь особенный эффект в воспитании сознательного отношения подрастающего поколения к собственному здоровью и здоровью нации.*

**Ключевые слова:** фольклорная традиция, вредные привычки, здоровый образ жизни.

*In the article the role of the folk-lore tradition of the Ukrainian people in forming of healthy way of life is revealed. The study of folk-lore, original sources, will have an outstanding effect in education of conscious relation of rising generation to their health and the nation's health.*

**Key words:** folk-lore tradition, harmful habits, healthy way of life.