

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

У статті розкриваються витоки й основні етапи розвитку здоров'язбережувальних технологій. Здоров'я розглядається, як фундаментальна цінність існування людства на всіх етапах його формування. Показано, що розвиток та реалізація здоров'язбереження була і є однією з основних передумов побудови здорового суспільства.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, здоров'я, суспільство.

Постановка проблеми. На всіх етапах свого існування людство прагнуло до збереження життя і здоров'я. У процесі історичного розвитку суспільства зміна світоглядних установок призводила до зміни у життєдіяльності людини. Проте головною і незмінною метою та сенсом життя кожного була проблема збереження здоров'я, що стало підґрунтям для пошуку шляхів збереження і зміцнення людиною власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Дана проблема і зараз залишається актуальною. Тим більше, що соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна екологічна криза активізували проблему збереження і зміцнення здоров'я підлітків та дітей молодшого шкільного віку, як майбутнього нації.

Нові підходи до осмислення здоров'я, як найвищої життєвої цінності зумовили необхідність вивчення культурно-історичних передумов формування здорового способу життя. Проблема збереження здоров'я людини завжди була актуальною в історії людства, але в різні історичні формації людина ставилася до здоров'я по-різному. Це визначалося здатністю до збереження життя, до виконання біологічного й соціального призначення, рівнем знань про анатомію і фізіологію людини, про фактори, що викликають порушення нормального функціонування організму.

Як показує аналіз досліджень, у сучасному суспільстві виникла реальна загроза руйнації історичного досвіду проблеми збереження здоров'я людини, що є однією з актуальних соціальних проблем, що і спонукало до написання даної роботи.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема формування здорового способу життя розкривається у багатьох дослідженнях О. Балакіревої, Т. Бондар, І. Брехмана, В. Горашука. Низка досліджень О. Балакіревої, О. Дубогай, Н. Смірної, Т. Бойченко присвячені використанню здоров'язбережувальних технологій у роботі з підростаючим поколінням.

Мета роботи – розкрити і проаналізувати етапи розвитку здоров'язбережувальних технологій.

Виклад основного матеріалу. Принципи збереження та покращення здоров'я турбували людей ще в епоху стародавнього світу. Ідеї формування здорового способу життя беруть свої коріння із стародавніх часів, коли суспільство потребувало фізично міцних та здорових людей і воїнів, що здатні забезпечити функціонування устрою та захищати суспільство від сторонніх нападників.

Першою систематизацією уявлень про здоровий спосіб життя можна вважати староіндійські пам'ятки – Веди, в яких викладені основні принципи поведінки, що є передумовою здорового способу життя. Ведичні знання про здоров'я, як науку життя, ґрунтуються на філософії Санг'ї та Йоги [8]. Практичне застосування філософії санг'ї та йоги допомагає душі звільнитися від матеріальних страждань (мокша). Одним із принципів здорового способу життя – є досягнення стійкої рівноваги психіки. Головна умова такого стану – абсолютна внутрішня воля, незалежність людини від фізичних і психологічних факторів впливу навколишнього середовища. Іншим важливим шляхом, що забезпечує встановлення внутрішньої рівноваги, вважається шлях серця, тобто любові до усього живого в цьому світі, як до вираження вищої сутності буття [9].

Особливого значення набула східна філософія, яка завжди акцентувала взаємозв'язок, взаємовплив психічного і тілесного начал. Китайські мислителі вважали, що дисгармонія організму виникає як наслідок психічного розладу. Філософи виокремлювали п'ять хворобливих настроїв, котрі порушують і паралізують енергію всього людського організму: гнів, "затмареність" переживаннями, заклопотаність і зневіра, сум і смуток, страх і тривога.

У той час, коли у східній філософії здоров'я розглядалося через призму нерозривного зв'язку між духовним і фізичним станом людини, в античній філософії домінує увага до фізичного виміру здорового способу життя.

Саме в античний період з'являються перші концепції здорового способу життя: "пізнай самого себе", "піклуйся про самого себе".

Видатний античний філософ і лікар – Гіппократ у трактаті "Про здоровий спосіб життя" зосереджує увагу в основному на фізичному здоров'ї людини. Він тлумачить даний феномен як гармонію, до котрої варто наблизитися шляхом проведення низки профілактичних заходів.

В епоху Середньовіччя та Відродження здоров'я ототожнювали з гармонією душі і тіла людини. Ще у працях видатних учених античного світу Сократа, Платона, Аристотеля, Демокрита, Піфагора містяться думки про обов'язок держави піклуватися про здоров'я громадян, положення про гігієнічне і оздоровче обґрунтування виховних заходів. Відомі філософи V-IV ст. до н. е. наголошували на необхідності гармонійного поєднання фізичного і духовного компонентів виховання, спираючись на традиції, нові знання медицини, природничих наук. Проте на протигагу минулій епосі фізична досконалість втрачала пріоритетність як критерій індивідуального розвитку, її місце зайняла духовна сторона розвитку особистості.

Зі зміною епох змінювались вимоги та ставлення суспільства до ідеї виховання здорової людини.

У своїх роздумах про педагогічну культуру видатний вітчизняний педагог В. О. Сухомлинський говорив про взаємозв'язок здоров'я і духовного життя дитини: "... треба пам'ятати, що від повноти цього останнього – гордості від успіху, радості виконаного обов'язку, життєрадісних інтелектуальних почуттів – від усього цього величезною мірою залежить здоров'я дитини. Не тільки здоров'я впливає на дух, а й навпаки" [7].

Основоположник теоретичної педагогіки Я. Коменський наголошував на необхідності формування міцного здоров'я дітей для реалізації навчальних цілей. У своїй відомій праці "Материнська школа" він писав: "... навчати дітей можна лише в тому випадку, якщо вони будуть живі та здорові, адже з хворими та хирлявими не досягнеш ніякого успіху, то перша турбота батьків оберігати здоров'я дітей" [6].

Проте, незважаючи на посилену увагу з боку видатних педагогів питання формування здорового способу життя набуває практичної актуальності лише нещодавно. Піклування про здоров'я підростаючого покоління особливого значення набуло ще в 50-ті рр. XX ст., оскільки перед суспільством постала потреба виховання здорових нащадків, гідної молоді зміни, свідомих громадян держави, яким під силу відродити країну після воєнної розрухи.

Отже, турбота про виховання й навчання дітей і учнівської молоді була невід'ємною складовою. Тому перед школою стояло завдання виховати здорове покоління, тобто ідея оздоровлення і виховання підростаючого покоління набула виключного значення. У результаті цього фізичне виховання і фізична культура почали стрімко розвиватись, значно підвищився рівень масовості та залучення всіх верств населення до занять фізичною культурою.

Та варто зауважити, що існуючі на той час підходи до фізичного виховання у школах не забезпечували у повному обсязі його основного призначення – зміцнення здоров'я і фізичного розвитку учнів. Однією із причин цього був низький якісний склад вчителів з фізичної культури. Так, у низці шкіл, особливо у початкових школах, заняття з фізичної культури проводили люди без фахової підготовки, у більшості випадків викладали любителі-спортсмени. Внаслідок цього уроки з фізичної культури проводились одноманітно, без урахування віку школярів, що у свою чергу не сприяло вихованню в учнів інтересу до систематичних занять фізичними вправами, прищепленню гігієнічних навичок. Не достатня увага приділялась заняттям з коригувальної гімнастики, що не сприяло позитивному впливу на розвиток і формування організму учнів. З цієї причини з переходом учнів з початкової школи у середню зросла кількість учнів з порушенням постави, плоскостопістю, короткозорістю та іншими хворобами [11].

Глобальна актуальність проблеми виникнення нових загроз здоров'ю людства внаслідок зміни природних і соціальних умов життя населення за часів науково-технічної революції зумовила особливо активне розгортання досліджень за цією тематикою приблизно з другої половини XX ст. Але започаткування у найбільш економічно розвинених країнах нового системного підходу до розв'язання проблем громадського здоров'я прийнято пов'язувати з пізнішими дослідженнями, передусім, з опублікованим 1974 р. у Канаді урядовим звітом (відомим як "Звіт Лалонда". Цей звіт уперше на урядовому рівні аргументував тезу про те, що традиційна система охорони здоров'я, медицина взагалі відіграють не головну роль у комплексі чинників, які визначають здоров'я людини. Було показано, що основним чинником, котрий найбільше зумовлює стан здоров'я, є спосіб життя, який ведуть люди; вперше було окреслено перспективу покращення громадського здоров'я шляхом формування здорового способу життя населення; доведено, що це може бути набагато ефективнішою й економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків нездорового способу життя, яке не забезпечує бажаного результату [10].

Одним із найбільш вагомих результатів у сфері охорони і збереження здоров'я того часу стала розробка концепції досягнення здоров'я для всіх людей світу, яка вперше була оприлюднена на Всесвітній асамблеї з охорони здоров'я 1977 р. З ініціативи ВООЗ розпочалася міжнародна кампанія під назвою "Здоров'я для всіх", у межах якої збиралася, досліджувалася, систематизувалася, узагальнювалася й оприлюднювалася інформація про існуючі загрози здоров'ю і шляхи їх подолання. Згодом було розроблено Всесвітню декларацію з охорони здоров'я, що прийнята на 51-й сесії ВООЗ у травні 1998 р., де зазначено, у числі іншого, що держави – члени ВООЗ звернулися до всіх народів та інституцій із закликом прийняти і реалізувати концепцію "Здоров'я для всіх у XXI столітті". Ця концепція була детально викладена у

документі "Здоров'я -21", і на цей час визначає основні напрями зусиль для урядів країн світу щодо проблем здоров'я населення.

Протягом останніх десятиліть було прийнято низку Національних програм, які визначають цілі та завдання збереження здоров'я дітей. 27 грудня 2006 року вийшла постанова Кабінету міністрів України "Про затвердження програми "Репродуктивне здоров'я нації" на період до 2015 року" проголосила необхідність виховання дітей на засадах пропагування здорового способу життя. У шкільний курс було введено навчальну дисципліну "Основи здоров'я", метою якої стало формування в учнів свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, навичками безпечної для життя і здоров'я поведінки [3].

Великої популярності набуває педагогічний рух щодо створення моделі "Школи сприяння здоров'ю", колективи яких здійснюють системний моніторинг та оцінку різних аспектів здоров'я школярів [5].

У 1995 році Україна офіційно приєдналася до участі у міжнародному проєкті "Європейська мережа Шкіл сприяння здоров'ю". В 2003 році була створена національна мережа шкіл сприяння здоров'ю. В основу концепції якої покладено ідеї збереження і зміцнення здоров'я на основі забезпечення умов і механізмів реалізації педагогічної ідеї щодо сприяння здоров'ю; здійснення навчання і виховання в інтересах особи і суспільства, створення сприятливих умов для всебічного розвитку окремої особистості [1].

Останнім часом зросла кількість вчених (В. Анан'єв, І. Бех, Ю. Бойчук, Е. Вакуленко та ін.), що вивчають здоров'я людини, як якість повноцінного людського життя. Вони розглядають його у чотирьох взаємопов'язаних між собою складових – фізична, духовна, психологічна та соціальна.

Отже, фізичне здоров'я характеризується особливостями анатомічної будови тіла, рівнем фізичного розвитку органів і систем організму, тобто здатністю зберігати та використовувати своє тіло. Духовне здоров'я включає в себе рівень свідомості, особливості світогляду, життєвої самоідентифікації, ставлення до сенсу життя, оцінку власних здібностей і можливостей [12]. Соціальне здоров'я будується на взаємовідносинах із соціумом залежно від цінностей та мотивів поведінки індивіда і зумовлене характером та рівнем економічної, політичної, соціальної та духовної сфер суспільного життя. Психічне здоров'я – суб'єктивна здатність людини адекватно реагувати на внутрішні та зовнішні подразники, уміння врівноважувати свої стосунки з навколишнім світом [2; 4].

Основними складовими здорового способу життя, є формування, збереження і зміцнення здоров'я. Відповідно процес формування здорового способу життя особистості являє собою цілеспрямований виховний процес, направлений саме на прищеплення людині навиків ведення здорового способу життя, що включає дотримання норм гігієни та санітарії у повсякденному житті, відсутність шкідливих звичок, заняття фізичною культурою, дотримання правил харчування, здорового відпочинку тощо.

Сучасна освіта характеризується широким впровадженням технологічного підходу. І це є об'єктивним процесом, новим етапом в еволюції освіти, на якому будуть переглянуті підходи до супроводу і забезпечення процесу природного розвитку дитини.

Хорошим прикладом щодо збереження та зміцнення здоров'я учнів є такі країни як Німеччина та Бельгія. Так, діти в усіх школах Німеччини на перервах можуть насолоджуватися безкоштовними яблуками й морквою.

Існує таке прислів'я: "Одне яблуко в день – лікарі без роботи". Речовини, що містяться в яблуках, зокрема кверцетин, здатні гальмувати розвиток ракових клітин. Крім того, кверцетин має протизапальну дію і зменшує шкоду так званих вільних радикалів. Для нормальної роботи шлунку яблука теж незамінні: кислоти, що містяться в них, перешкоджають розвитку гнильних бактерій, а пектин виводить шкідливі речовини з організму. Яблука не лише лікують, але й попереджують розвиток атеросклерозу, зміцнюють стінки кровоносних судин, особливо судин серцевого м'яза і судин головного мозку.

В Японії створено державну програму для підтримки пасічників, яка тісно пов'язана з програмою оздоровлення дітей шкільного віку за допомогою продуктів бджільництва. Це дає змогу кожній дитині щоденно споживати необхідну мінімальну кількість меду – 20-30 г. В Японії така програма діє давно і дала змогу цій державі вийти на перше місце в світі за тривалістю життя. Програма захисту здоров'я дітей за допомогою біологічно активних продуктів бджільництва сприяє покращенню стану здоров'я нації, зменшує кількість небезпечних хронічних захворювань, збільшує тривалість життя.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Результати дослідження засвідчили, що з кожним етапом розвитку суспільства значно підвищується рівень ціннісного позитивного ставлення людини до власного здоров'я. Так внаслідок зміни і вдосконалення суспільства відбувався пошук нових, більш прогресивних технологій розвитку, збереження і зміцнення здоров'я населення. Стало зрозумілим, що ефективне підвищення рівня здоров'я майбутніх поколінь можливе лише при створенні особливого середовища, яке б зумовило процес формування позитивної стійкої картини здоров'я у молоді, як необхідної умови їхньої життєдіяльності.

Подальші дослідження передбачається спрямувати на пошук нових знань і важливих уявлень людей про збереження та покращення здоров'я.

Використані джерела

1. Бережна Т. І. Здоров'язбереження – чиїх рук справа? Національна мережа шкіл сприяння здоров'ю як інноваційний освітній процес / Т. І. Бережна // Управління освітою. – Квітень, 2011. – число 7 (259). – С. 14-17.
2. Гончаренко М. С. Екологічна валеологія : [словник-довідник] / М. С. Гончаренко, Ю. Д. Бойчук. – Х., 2007. – С. 126.
3. Здоровье – 21 : Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ : [введение]. – Копенгаген : ВОЗ (ЕРБ), 1998. – № 5. – (Европейская серия по достижению здоровья для всех).
4. Іваній І. В Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / За ред. С.С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ, 2007– № 2. – С. 35-41.
5. Кириленко С. В. Моніторинг школи культури здоров'я / С.В. Кириленко. – К.: Основа, 2008. – 176 с.
6. Коменский Я. А. Материнская школа // Коменский Я. А. Избранные педагогические сочинения : В 2 т. – Т. 1. – М. : Педагогика, 1982. – С. 201-241.
7. "Обережно: дитина!" : В. О. Сухомлинський про важких дітей : [тематич. зб.] / упоряд. Т. В. Філімонова ; за наук. ред. проф. О. В. Сухомлинської. – Луганськ : Державний заклад "Луганський національний університет імені Тараса Шевченка", 2008. – 264 с.
8. Степанюк Юрій. Філософія здоров'я людини як основа здорового способу життя [Електронний ресурс] / Степанюк Юрій. – Режим доступу:// http://www.nbuv.gov.ua/Portal/Soc_Gum/Fvs/2008_1/1/Stepaniuk.pdf.
9. Фэйворс Дж. Лидер новой эпохи / Пер. с англ. В. Филиппенко. – М.: Филос. кн., 2000. – 304 с.
10. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Частина 1 / О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. В. Вакуленко, Ю. М. Галустян та ін. – К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. – 164 с. – (Формув. здор. способу життя молоді; Кн. 2).
11. Черній В. П. Оздоровча спрямованість фізичного виховання молодчих школярів у 50-ті рр. ХХ ст. / інтеграція освітньо-виховної та оздоровчої діяльності в навчальних закладах України: матеріали Всеук.-практ. конф. (Кіровоград, 6-7 листопада 2012 р.) Кіровоград: ФО-П Олександрова М.В., 2012. – 284 с.
12. Яременко О. О. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку українського суспільства / О. О. Яременко, О. В. Вакуленко // Державний інститут проблем сім'ї та молоді : УІСД, 2004. – 160 с.

Войко О.

HISTORICAL ASPECTS OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES

Sources and basic stages of development of health-saving technologies open up in the article. A health is examined, as a fundamental value of existence of humanity on all of the stages of his forming. It is shown that development and realization saving of health was and is one of basic pre-conditions of construction of healthy society.

Key words: *health-saving technologies, health, society.*

Стаття надійшла до редакції 18.08.2014 р.