



## ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧЕ ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ: ІСТОРИЧНА РЕТРОСПЕКТИВА

**А** На основі аналізу філософської думки різних епох досліджене питання виховання здоров'я людини в історичній ретроспективі. Розкриті різнобічні підходи до виховання здорової особистості з найдавніших часів до сьогодення.

**Ключові слова:** виховання здорової особистості, історична ретроспектива здоров'язберігаючого виховання, здоров'я, здоровий спосіб життя.

**Актуальність питання** здоров'я є глобальною проблемою людства, надзвичайно важливою вона залишається і для нашої держави. Особливо гострим стоїть питання пропедевтичного виховання, оскільки в дитячому віці закладаються основи фізичного, соціального і духовного благополуччя особистості. Навчальні плани і програми загальноосвітніх навчальних закладів зорієнтовані на розширення уявлень про здоров'я та його складових, визначення критеріїв його оцінювання, сприяють усвідомленню учнями того, що індивідуальне здоров'я людини залежить від неї самої, соціального оточення, способу життя, мислення і світосприйняття, важливості формування навичок здорового способу життя, збереження здоров'я у дитячому віці та у подальшому житті.

Історія філософської думки свідчить про зацікавленість проблемою збереження здоров'я мислителів усіх часів. Поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «здорова особистість» завжди намагались пояснити філософи, лікарі, педагоги. Їхні погляди часто були діаметрально протилежними залежно від епохи розвитку філософських знань. За весь період існування різних уявлень, спільних точок зору вчених, універсальних шляхів формування здорового організму не було вироблено. Розвиток медицини з часів стародавнього Вавилону, Риму, Китаю, Індії посилює увагу до організму людини, збереження її здоров'я.

Наше дослідження має **на меті** проаналізувати розвиток філософської думки щодо здоров'язберігаючого виховання підлітків в історичній ретроспективі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Наукові факти свідчать про зосередженість стародавніх мислителів на організм людини і намагання осмислити людське буття. Так, у старовинних текстах «Упанішадах» говориться про необхідність шанування власного тіла для досягнення найвищого рівня розвитку в земному і майбутньому потойбічному житті [1, с. 29].

Філософи Стародавнього Китаю були прихильниками натурфілософії, згідно з якою все в природі залежить від гармонійного розвитку

Великої тріади: Неба, Людини і Землі. Саме за таких умов, вважали вони, можна вирішити етичні та правові питання суспільства. Відповідно, здоров'я людини залежало, на їхню думку, від її стосунків із довкіллям.

Переконання стародавніх китайських мислителів щодо дотримання міри в усьому для досягнення успіху, поділяємо і ми. Даоси пропагували простоту життя, наближеність до природи, відмову від цілеспрямованої діяльності, безпристрасність, ненасилля, постійність, доброту і любов до живого, необхідність відкинути власне «Его» та діяти відповідно до шляху «Дао». Даосизм мав багато складових: різні практики, психофізичні вправи, медитативні техніки, гімнастичні методики.

Варто зазначити, що питання безсмертя тіла не є тим, яке сьогодні поділяють учені, однак питання єдності духовного і тілесного вважаємо важливим на сучасному етапі розвитку людства, а саме, вплив духовного виховання, душевного стану дитини на розвиток її фізичного здоров'я. І, навпаки, піклування дитини про свій фізичний стан є важливим для розвитку її морально-духовних якостей.

До скарбниць давньої філософської думки щодо здорового способу життя належать висловлювання прадавніх українських мислителів Агастія та Царака, про яких згадується в історичних працях Джавахарлала Неру. За п'ять століть до Різдва Христового вони проповідували позитивне мислення, філософію добра, гармонійне співіснування з природою, відданість у служінні Богові та своєму народові. По собі Агастій залишив великий перелік рецептів лікування травами, соками, мінералами та правила збереження здоров'я. Царака залишив нащадкам трактат під назвою «Мудрість про людське відродження», у якому розглядає питання спадкових хвороб, пологів, догляду за немовлятами, небезпеки для здоров'я жінки абортів, подає детальний опис анатомії людини, рекомендації щодо вживання з лікувальною метою овочів, фруктів, соків. Таким чином, наші пращури тисячоліття назад замислювались над питаннями збереження і покращення здоров'я. Для нас є багато повчального

в поглядах прадавніх українців щодо здоров'я жінки, ролі материнства, моральності штучного переривання вагітності, лікування природними матеріалами, вірогідності виникнення спадкових хвороб тощо.

Філософія Древньої Індії включає два основні вчення: «ведична» філософія та буддизм. Веди – переважно міфічні твори, проте у них уже зароджується філософська думка про спосіб життя людини. Найбільше це виражено в «Упанішадах», де зазначено, що людина підпорядковується універсальному закону Всесвіту. Саме у цьому вченні сформовано уявлення про «карму» – неминучу відплату у потойбічному світі за життя на землі, а, відповідно до діянь, – переселення душі в іншу істоту. Причому, за цими віруваннями, від поведінки людини у земному житті залежить вибір майбутнього «господаря» душі: людини вищої або нижчої касты чи тварини. Найвищим досягненням за благочестиве життя, на думку древньоіндійських філософів, є безсмертя і злиття із всевітнім духом. Нам цікава філософія давньої Індії тим, що вчені починали замислюватись над вчинками, діями та способом життя для покращення стосунків між людьми, природою і Всесвітом, невід'ємності душі і тіла, прагнення до самопізнання і, зрештою, до брахмани.

Нам здаються важливими погляди буддистів на самопізнання, вважаючи основним розвиток особистості, що є у теперішній педагогічній практиці одним із найважливіших факторів успішного виховання. Саме буддистська філософія стояла у першоджерел виникнення валеологічної науки, бо одне із перших застосувань поняття «правильний спосіб життя» зустрічається саме в буддистських трактатах. Приміром, у буддистському каноні «Дхаммападі» наголошується, що життя – це страждання, викликане різними бажаннями і єдиний шлях позбутися цих страждань – мати правильні думки, мову, діло, увагу [1, с. 117].

Таким чином, для нашого дослідження є важливим факт застосування стародавньоіндійськими філософами поняття «правильний спосіб життя», що за своїм змістом є дуже близьким до визначення «здоровий спосіб життя». Із психологічної точки зору важливим для нас є концепція індійської філософії «Я» – людини про самопізнання, яка тісно переплітається із «Я» – концепцією психологів дев'ятнадцятого і двадцятого століть (William James та Carl Ransom Rogers) і широко застосовується у сучасній школі.

Цінними для вивчення досліджень щодо здоров'я людини є напрацювання античних учених. На нашу думку, актуальним для нас є античний світогляд, зокрема, принцип калокатії (от греч. kalos – прекрасний і agathos –

люблячий, добрий), а щодо формування здорової особистості – принцип «золотої середини» у контексті гармонічного розвитку тіла, духовної і морально-етичної його складових. Не можна не погодитись із Платоном, який стверджував, що будь-яке надмірне хвилювання – позитивне чи негативне – людині шкідливе, важлива ж середина між надлишком і нестачею. Для дотримання цього необхідна особлива система самоконтролю, самовиховання, постійна робота над собою [5, с. 16–19, 56]. Усі ці твердження мають багато спільного з нашими уявленнями превентивного виховання. Особлива увага античними вченими приділялась гімнастичним вправам і музичним заняттям, танцям. На їхню думку фізичні вправи зміцнювали тіло, а музика – душу. Сучасні вчені також є прихильниками позитивного впливу мистецтва на виховання дитини.

Досліджуючи питання здоров'я, велику увагу приділяємо ролі творчого самовираження. Аналізуючи філософсько-педагогічну думку з цього питання в історичній ретроспективі, доцільно звернутись до наукової спадщини Бердяєва, послідовника ідей Канта. У своєму творі «Смысл творчества» [2, с. 316] автор справедливо зазначив, що на відміну від релігійного вчення, яке дуже детально розробило теорії про пристрасті та шляхи їхнього подолання, потрібно формувати позитивну антропологію. Саме ця ідея вченого узгоджується із нашими переконаннями щодо ситуації успіху, саногенного мислення, творчого самовираження особистості.

Велику увагу М.О. Бердяєв приділяв творчому началу в людині, а світ учений вважав найвищим проявом творчості Всевишнього. Також вважаємо надзвичайно важливим творче самовираження дитини, що, на нашу думку, має великий вплив на формування здорової особистості.

Цікавим, на наш погляд, є інтегрований підхід до здоров'я Д.Є. Мелехова, який поєднує науковий і релігійний підходи до хвороб, що не мають органічної основи. Так неврози він вважав захворюваннями душі, бо вони не мають ніяких органічних змін в організмі. Не може бути людина здоровою, якщо хоча б одна зі складових здоров'я знаходиться у хворобливому стані. Д.Є. Мелехов вважає, що деякі хвороби дають можливість замислитись над способом життя, змінити його і, тим самим покращити свій фізичний і духовний стан.

Науковці І. Бех, А. Богущ, О. Запорожець, В. Мухіна, Л. Виготський, О. Запорожець, Д. Ельконін, В. Давидов, Н. Таланчук, Ю. Орлов, П. Гальперін, та ін. розглядають у своїх наукових дослідженнях здоров'я під різними кутами зору, приділяючи особливу увагу

формуванню морально-духовних якостей у дітей, ураховуючи при цьому провідну роль мислення.

Сучасні дослідження мозку свідчать про те, що він складається із самостійних компонентів: м'язового, чуттєвого, раціонального мислення та розуму – природного дару людини, розвинутого до вищого ступеня досконалості внаслідок впливу на нього естетично розвинутих почуттів [3, с. 87]. Таким чином, педагог, впливаючи на мисленнєву та розумову сфери дитини сприяє вихованню здорової особистості. Важливими для нас, з огляду на роль мислення для здорового способу життя дитини, є дослідження сучасного російського вченого Ю. Орлова.

Як доводить Ю. Орлов, мислення безпосередньо пов'язане з емоціями і почуттями. Вчений вирізняє саногенне і патогенне мислення. Ю. Орлов стверджує, що будь-яка емоція є «згубною, стресовою, якщо вона повністю керує поведінкою людини, цілком опановує нею». Оскільки емоції контролюються розумом, то вплив емоцій на психіку залежить від розумової поведінки самої особистості. Ю. Орлов стверджує у своїх працях, що причиною психічних розладів може стати патогенне мислення (патологія – відхилення від нормального стану), яке обумовлюється думками, роздумами, переживаннями, пов'язаними з образою, гнівом, злістю, невдачею, страхом тощо.

Натомість саногенне мислення означає таке, що сприяє оздоровленню. Теорію саногенного мислення сформував Ю. Орлов. Учений зазначає: «Ми звикли думати, що наше здоров'я залежить від харчування, медицини, екології, і, нарешті, від людських стосунків. Але мало хто знає, що наше здоров'я і благополуччя залежать від життєвої філософії, яка складає принципи нашого мислення» [4, с. 3].

Варто зазначити, що дослідження, проведене

нами, є однобічне і не включає в себе аналізу умов, методів, засобів навчання здоровому способу життя в різні історичні епохи. Однак ми намагались простежити значення та увагу, яка приділялась у різні історичні проміжки часу вихованню здорової особистості.

Як виявилось, у різні часи підходи до формування здорової особистості були різними: від міфічних до християнських, від зосередження надмірної уваги на тілесному до возвеличення ролі душі.

Розглянувши питання виховання здорової особистості, дійшли **висновку**, що ця тема в усі часи була надзвичайно актуальною. Інтерпретуючи поняття «здоров'я» впродовж століть, учені постійно змінювали акценти: оспівуючи культ тіла або ставлячи першоджерелом усього душу чи вважаючи гармонійний розвиток тілесного, душевного і духовного оптимальними умовами для виховання здорової особистості. Але у будь-якому випадку питання виховання здорового способу життя ставало вагомим елементом філософських систем. У ХХІ ст. перед людством виникла нагальна потреба створити концептуально виважену стратегію здорового способу життя в реально існуючих умовах, а не будувати утопічні плани ізоляції індивіда від усіх можливих патогенних впливів. Ця стратегія передбачає перш за все виховання здорової особистості.

#### Список використаних джерел

1. Антология мировой философии в 4-х т. – Т. 1. – Ч.1. – Москва : Мысль, 1969. – 575 с.
2. Бердяев, Н.А. Смысл творчества (Опыт оправдания человека) / Н.А. Бердяев. – Москва : 1916. – 358 с.
3. Киященко, Н. И. Эстетика – философская наука / Н. И. Киященко. – Москва : Изд. дом Вильямс, 2005. – С. 592.
4. Орлов, Ю. М. Саногенное мышление [Текст] / Ю.М. Орлов / Составители А.В. Ребенко, О.Ю. Орлова. – Серия: Управление поведением. – Кн. 1. – Москва : Слайдинг, 2003.
5. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособ. для студ. вузов. – Москва : Изд. центр «Академия», 2001. – 352 с.

*Дата надходження авторського оригіналу до редакції : 09.03.2015*

**Козак Н. Г.** Здоровьесберегающее воспитание подростков: историческая ретроспектива.

**А** На основе анализа философской мысли разных эпох исследован вопрос воспитания здоровья человека в исторической ретроспективе. Раскрыты разносторонние подходы к воспитанию здоровой личности с древнейших времён до современности.

**Ключевые слова:** воспитание здоровой личности, историческая ретроспектива здоровьесберегающего воспитания, здоровье, здоровый образ жизни.

**Kozak N. H.** Teenagers' health-saving training: historical retrospective.

**S** On the basis of philosophical thoughts of different epochs the author of this paper researches the theme of people's health training in historical retrospective, describes the versatile approaches towards training of a healthy person from the ancient time to present days.

**Key words:** training of healthy person, historical retrospective of health-saving training, healthy lifestyle.