

Оксана Шукатка

ФІЛОСОФСЬКО-ПЕДАГОГІЧНІ ВИТОКИ СУЧАСНИХ ІДЕЙ ЗДОРОВ'ЯТВОРЕННЯ В ПЕДАГОГІЧНІЙ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИЦІ

В умовах модернізації та європеїзації українського суспільства перед вищою освітою постає необхідність формування готовності майбутніх фахівців до використання власного природного потенціалу в інтересах саморозвитку й здатності зберігати та зміцнювати власне здоров'я протягом усього життя. Тоді як результати дослідження сучасних науковців свідчать, що різноманітні захворювання фіксуються у 94,5% підлітків, питома вага здорових або відносно здорових дітей скорочується з 60% від числа новонароджених до 30% підлітків у віці 15–21 років, досягаючи до моменту закінчення вищої школи 10%. Водночас, названі показники гірші, ніж ті, які реєструвалися в Україні на межі 80-90-х рр. ХХ століття.

На думку М. Окси (2001) така ситуація виникла внаслідок того, що у молоді не сформований один з регуляторів поведінки. За словами дослідниці, таким фактором є усвідомлене індивідуальне здоров'ятворення, яке визнано стрижнем організації безпечної життєдіяльності та наступництва виховання здорового покоління (Окса, 2001). Наукове осмислення зазначеної проблеми знайшло відображення в дослідженнях сучасних науковців, котрі розглядають здоров'язбережувальну підготовку майбутніх фахівців як продукт освітньої практики (Д. Воронін (2006), І. Заюков (2016; 2017), О. Мартинів (2015) та ін.) і як результат проектування спеціально створених педагогічних систем (Н. Башавець (2012), В. Бобрицька (2006) та ін.).

Підвищена увага до здоров'язбережувального аспекту професійної підготовки майбутніх фахівців пояснюється нами, як мінімум, двома обставинами. По-перше, в умовах постіндустріалізму найважливішим ресурсом розвитку суспільства є людські здібності, реалізація яких в соціальній практиці забезпечується соматичним, психічним і моральним здоров'ям індивіда. І, по-друге, важливість зазначеного аспекту зумовлюється тим, що фундаментальна підготовка особи до систематичного, стратегічного збереження та зміцнення власного здоров'я дає змогу майбутнім фахівцям використовувати можливості, що відкриваються постіндустріальною модернізацією, в інтересах власного розвитку (Мартинів, 2015, с. 78). Видається можливим зробити висновок, що готовність до власного здоров'ятворення спонукатиме людину присвячувати свій вільний час (темпоральні межі якого зростають) тим формам життєдіяльності, що несумісні зі здоров'яруйнівною поведінкою (гіподинамія, пияцтво, наркоманія тощо).

Однак у результатах наукових пошуків немає відповіді на питання про змістовне наповнення ідеалів здоров'ятворення, що історично склалися в педагогічній теорії і практиці. Тоді як за словами Н. Башавець, концептуальним ядром індивідуальної здоров'язбережувальної діяльності студентів є світоглядні орієнтири майбутніх фахівців, що базуються на відтворенні певних зразків (ідеалів) здорового способу життя (ЗСЖ). Вагомою у світлі сказаного є думка Д. Вороніна, який, досліджуючи специфіку реалізації компетентнісного підходу у процесі проектування індивідуальних освітніх траєкторій фізичного виховання та розвитку студентів, вказує на необхідність висвітлення філософсько-педагогічних витоків сучасного ідеалу здоров'ятворення в освіті (2006).

Результати дослідження

Ідея здоров'ятворення не є винятково продуктом сучасної педагогічної свідомості. Її витoki сягають ранніх етапів цивілізаційного розвитку. Ще в цивілізаціях Близького Сходу III–I тис. до н. е. склалися правила гігієни і вимоги до здоров'язбереження, що трансливалися з покоління в покоління педагогічної культурою. І хоча сучасна наука не має у своєму розпорядженні спеціальних автентичних текстів, які концентрують освітню інформацію щодо збереження та зміцнення здоров'я, дослідники, зокрема В. Бобрицька (2006), стверджують про існування в древніх цивілізаціях Близького Сходу чіткого розуміння цінності здоров'я і необхідності його підтримки. Письмові джерела свідчать, що, зокрема, в Стародавній Месопотамії (Вавилонії та Ассирії) і Стародавньому Єгипті функціонували соціально і педагогічно значущі ідеї здоров'язбереження, які сучасні дослідники умовно називають «попереджувальною медициною». Іншими словами, ще тоді молодь спрямовували до усвідомлення необхідності дотримання елементарних санітарно-гігієнічних норм

(зберігання чистоти тіла, одягу, житла; обмеження в кількості спожитої їжі (нині – правила раціонального харчування) тощо), які забезпечують можливість здорової життєдіяльності.

Переконавшись в ефективності застосування фізичних вправ у здорових людей, педагоги та лікарі Сходу почали використовувати їх для лікування захворювань. Таким чином, ще у давні часи одним із найдієвіших оздоровчих засобів були фізичні вправи, які застосовували для зміцнення здоров'я. З цього моменту науковці констатують факт практичного застосування тих принципів, які сьогодні є змістом загальної (укріплення здоров'я здорових) та клінічної (укріплення здоров'я хворих) валеології (Степин, 2006, с. 128).

Ретроспективний аналіз процесу розвитку знань про здоров'я та методи його укріплення засвідчив існування різних тенденцій, пов'язаних з культурою та етногеографічними особливостями народів. Кожен народ вніс до скарбниці валеологічних знань і методів свої, властиві лише йому відомості. Поряд з особливостями, притаманними кожному з народів, в історії розвитку знань про здоров'я та методи його зміцнення простежуються дві різко відокремлені за своєю теоретичною основою та застосовуваними методами тенденції. Одна з них характерна для західної, друга – для східної цивілізацій (Никифоров, 2003, с. 77).

Західній цивілізації притаманний матеріальний світогляд і прагматична спрямованість. Із палітри різних способів укріплення здоров'я найбільшим попитом користувалися фізичні вправи, спрямовані на розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності. Така спрямованість оздоровлення забезпечила прикладне використання засобів фізичної культури. Використовуючи фізичні вправи та масажі за спеціальною методикою, педагоги та лікарі Заходу забезпечували ефективну підготовку людей до фізичної праці і військової справи.

Спостереження за руховою активністю дало змогу науковцям порівнювати результати, яких досягають люди за умови систематичного виконання фізичних вправ. Сама ж процедура порівняння виявилася привабливим видовищем. Так було винайдено спортивні змагання, що стали не тільки демонстрацією рухових можливостей, а й потужним стимулятором розвитку фізичних можливостей людини.

На відміну від окреслених оздоровчих засобів, ті, що використовувалися на Сході, переслідували іншу мету – поліпшити загальний стан організму, привести його до гармонії з оточенням. Така спрямованість визначила якісно відмінні від західних засоби і методи занять фізичними вправами, що не забезпечували безпосередньо прикладних результатів, проте сприяли гармонізації функцій організму шляхом створення певних психологічних станів. Саме на Сході, у давній Індії та інших країнах, об'єднаних близькою культурою, віросповіданнями, виник один з найцінніших оздоровчих методів – психорегуляція, яка здійснюється шляхом самонавіяння, зосередження з відчуженням від зовнішніх подразників, релаксації, медитації тощо (Окса, 2001, с. 378).

В одній із найдавніших систем фізичної культури (хатха-йога), яку розробили індійські педагоги близько трьох тисячоліть до нашої ери, наскрізною ідеєю прослідковується рекомендація, що нині не менш актуальна, аніж п'ять тисячоліть назад: «прокидайтеся з думкою про те, що ви здорові, і лягайте з такою самою думкою» (Тюмасева, 2004, с. 34).

Поряд з психологічними діями і морально-етичними рекомендаціями в цій системі суттєву увагу приділено виконанню своєрідних статичних вправ (поза лотоса, кобри, сарани тощо) на фоні специфічних станів. У кигаїській системі оздоровчих вправ – тайцзицюань – використовуються складнокоординаційні статодинамічні вправи, що імітують рухи тварин і птахів.

Засновники східних оздоровчих систем свідомо не концентрували увагу на розвитку м'язів, фізичної сили, а працювали над розробкою вправ для гармонізації функціонального стану людського організму, так би мовити, «з середини». Це визначало якісно нові, порівняно з західними, ідеї збереження та зміцнення здоров'я, ефекти, що виникають під час виконання тих чи інших фізичних вправ. Суттєві відмінності західного та східного шляхів розвитку знань про здоров'я, незважаючи на взаємопроникнення культур, що спостерігається за останні століття, зберігаються досі.

Про виключну роль оздоровчої поведінки було відомо здавна. Зокрема, пріоритетним і принципами лікарської діяльності Гіппократа (460–377 р. до н. е.) було використання оздоровчих, а не лікувальних засобів. Учень прогресивного вченого Геродика, який широко застосовував оздоровчі засоби, і, зокрема, обґрунтував використання медичної гімнастики, Гіппократ закликав до індивідуалізації та суворого дозування оздоровчих дій. У своїй праці «Corpus Hippocraticum» філософ наводить багато відомостей про збереження здоров'я та стимуляцію захисних сил організму. Подальший розвиток ідеї збереження здоров'я дістали в діяльності видатного лікаря і мислителя античності Клавдія Галена (131–200 р. н. е.). З його ім'ям пов'язана низка великих досягнень у пі-

знанні здоров'я та граничних станів між хворобою та здоров'ям. Галену належить низка вказівок про використання фізичної праці щодо застосування гімнастики в лікувально-профілактичних цілях.

Іншим відомим лікарем і мислителем був Абу Ібн Сіна (980–1037 р. н.е.). Філософ декларував несприятливий вплив нестачі рухової активності, що веде до послаблення органів. Вважаючи однією з найважливіших умов збереження здоров'я заняття фізичними вправами, він розробив їх класифікацію, виокремивши силові та швидкісні рухи, що забезпечують різні оздоровчі ефекти.

На основі напрацювань відомих мислителів зароджувалася медицина, яка була засобом само- та взаємолікування. Її розвиток на Заході значно поглибив знання про організм людини та зміни його стану при захворюваннях. Однак, не зважаючи на успіхи, основний тодішній метод лікування не забезпечував досягнення головної мети – здоров'я населення. Саме тому медицину визнавали «мистецтвом лікувати й тільки» (Башавець, 2012, с. 36).

Слабкість і електичність теоретичних підвалин медицини відзначали філософи. Зокрема Ф. Бекон (1561–1626 рр.). Медицина, що не ґрунтується на філософії, не може бути надійною, стверджував мислитель. Він рішуче заперечував проти сформованої системи медичних знань, що спрямована лише на боротьбу із захворюваннями й не приділяє уваги здоров'ю, яке, за словами Ф. Бекона, є найважливішою справою. Бекон не обмежився лише критикою традиційної медицини з тієї позиції, яку нині називають валеологічною. Філософ розробив практичні рекомендації, які актуальні й нині. Зокрема, він писав, що власні спостереження людини за тим, що для неї добре, а що шкідливо, є найкращою медициною для збереження здоров'я. Його світогляд – це філософія активності й оптимізму. Немає жодної галузі життєдіяльності людини, які Бекон залишив би без уваги, не висловивши відносно неї оздоровчих рекомендацій. «Вивчи свої звички і намагайся скорочувати те, що вважаєш за шкідливе», – писав Бекон (Никифоров, 2003, с. 89). Велику увагу мислитель приділяв психоемоційному стану людини, рекомендував уникати заздрості, страхів, гніву, печалі.

Широта рекомендацій відомих філософів свідчить про те, що історія виникнення вчення про здоров'я виходить за межі медицини, конкретизуючи не лише медичні, а й педагогічні відомості та загальнолюдську, філософську думку.

Набагато більше інформації про педагогічне забезпечення здоров'язбережувальної діяльності містять давньоіндійські і давньокитайські письмові джерела. Існування ідеї збереження здоров'я в педагогічній культурі народів Індостану безпосередньо випливали з релігійно-філософської основи давньоіндійської цивілізації, яка спрямовує її носіїв на відповідні духовні та фізичні практики. Так, одними з важливих етапів самовдосконалення особистості традиційної йоги є «вправи для тіла», «дисципліна дихання» тощо. Тоді як китайська педагогічна стратегія здоров'язбереження молоді, завдяки одному з «Трьох учень» – даосизму, – зберігала і транслювала ідею досягнення фізичного безсмертя шляхом виконання спеціальних дихальних вправ і макробіотики (вчення про харчування).

Значний крок в усвідомленні ідеї здоров'ятворення зроблено в античній Греції і Римі. Античне уявлення про здоров'язбережувальну підготовку особистості базувалося на усвідомленні необхідності досягнення оптимуму у співвідношенні тілесної і духовної природи людини. Таке бачення проблеми збереження та зміцнення здоров'я віддзеркалює цілісну єдність людини як суб'єкта індивідуального здоров'ятворення. Як підкреслює Н. Башавець, античні автори не відокремлювали фізичну природу людини, тіло, і «його внутрішню духовну сутність» (2012, с. 103). І хоча спочатку стародавні елліни першість відводили фізичним складовим цієї цілісності, вбачаючи в тілі форму, «що визначає внутрішній зміст особистості», але поступово відбулося перенесення акценту з зовнішніх, фізичних достоїнств людини на моральні, душевні і духовні якості особистості (Башавець, 2012, с. 108).

З падінням Римської імперії та початком епохи феодалізму позитивні здобутки в розуміння здорового способу життя втрачаються та поступово забуваються. Особливо нераціональним та згубним стала відмова від підтримання чистоти тіла, оскільки вода, за релігійними догмами, стала вважатися згубною для здоров'я. Водогони та каналізацію в середньовічних містах перестали будувати, а нечистоти та бруд виливали на вулицю. Тіло мили, в кращому випадку, декілька разів на рік. Це, звичайно, сприяло поширенню інфекційних захворювань, вошивості. Фатальні епідемії в західній Європі винищували цілі міста, вбиваючи велику кількість людей, адже антибактеріальних засобів, щоб лікувати інфекційні захворювання, на той час не було. А християнська релігія лише закликала молитись Богу та просити святих врятувати місто від пошесті, адже, головною цінністю

вважалась чистота духовна, а не тілесна. В таких санітарно-гігієнічних умовах було важко стверджувати та розвивати думку про здоровий спосіб життя населення (Ігнашук, 2014).

Ці погляди настільки міцно вкоренились у свідомості населення, що тільки у XIX столітті науковці почали обґрунтовувати важливість підтримання чистоти для збереження здоров'я. Особливе місце в медичній літературі того часу займають науково-практичні дослідження німецького вченого Міхаеля Платена (1901). В своїй роботі «Новий спосіб лікування. Настільна книга для здорових і хворих» М. Платен з надзвичайною ретельністю та доступністю для читача наводить обдумані, науково опрацьовані здобутки всіх попередніх епох щодо попередження хвороб і формування здорового способу життя. Написана наприкінці XIX століття наукова праця містить у собі чіткі, правильні, з точки зору сучасної науки XXI століття, та раціональні рекомендації.

Автор наголошує, що таке благо, як здоров'я, нами втрачене, і що всі люди, тією чи іншою мірою, страждають від захворювань, а своїми рекомендаціями М. Платен прагне покращити стан здоров'я всього населення, формуючи правильні гігієнічні погляди та звички. Він стверджує, що причиною більшості хвороб є умови життя людей, що суперечать законам природи. Занадто тривала робота, сидячий образ життя, погане провітрювання приміщень, шкідливі випаровування призводять до виникнення хвороб, а також – нераціональне харчування, недостатній догляд за тілом, нераціональний одяг, поганий санітарний стан житла, постійні стреси тощо – основні фактори, що значно погіршують здоров'я.

Окремий розділ М. Платен присвятив вживанню їжі. Автор пропонує свої рекомендації середньому класу населення, адже атрибути, властиві багатіям – червоне обличчя, збільшений в об'ємі живіт, це не просто причини надлишкового та нераціонального харчування, зловживання жирною їжею і алкоголем, – це ознаки хвороб, що можуть закінчуватися летально. Отже, на його думку, головні принципи харчування – простота та помірність, а як заміник тваринних жирів корисно вживати бобові культури, крупи, хліб з висівками, картоплю, плодові культури, яйця та молочні продукти.

Автор вважає головною рідиною для людини воду, адже, алкогольні напої, чай, кава та шоколад є збуджуючими та подразнювальними засобами. Тому М. Платен рекомендує вранці, натщесерце випити стакан чистої води, що має, «потрапивши в шлунок, сприяти видаленню з нього забруднень, розчиненню їжі, що не перетравилась, охолодженню слизової оболонки, підсиленню роботи залоз, що виділяють шлунковий сік» (1901, с. 33).

Цілий розділ дослідження присвячено раціональному одягу. Він вважав, що одяг має бути натуральним, пористим для підтримання дихання шкіри та регулювання теплообміну. Даються також рекомендації щодо білизни, верхньої одежі, взуття. Зокрема, вовняну та шовкову білизну рекомендовано носити хворобливим людям похилого віку, а сильним та молодим – бавовняну. У наступному розділі надаються поради щодо постільної білизни з натуральних тканин, відповідно, наводяться аргументи щодо шкідливості використання пухових та пір'яних подушок і ковдр, та рекомендації яке ліжко обрати для здорового сну. М. Платен наголошує, що спати потрібно лягати не пізніше 22–23 години, а тривалість сну має становити 8 годин, що відповідає й сучасним гігієнічним рекомендаціям.

Важливим фактором повноцінного та здорового життя М. Платен вважає дотримання нормативно-гігієнічних вимог до житлових і робочих приміщень, їх чистоти, простору, освітлення, провітрювання, меблів, устаткування для правильної організації розумової та фізичної праці. Тільки гармонічна взаємодія розумових і фізичних сил робить людину голодною та здоровою, а надмірні розумова та фізична праця не сприяють збереженню здоров'я та призводять до виникнення захворювань. Відповідно, помірні фізичні навантаження сприяють нормалізації діяльності органів і систем й показані при немічності, розладах кровообігу, слабкості та інших станах. Для цього рекомендується гімнастика, біг, стрибки та інші фізичні вправи, особливо в ранньому віці, що сприятливо впливає на сон, травлення та психологічний стан. Важливим фактором для підтримання здоров'я автор вважає відновлення сил та енергії після робочого дня та у вихідні дні. М. Платен наполягає, що розпочинати процес укріплення здоров'я потрібно ще з раннього дитинства з загартовування організму, обливання холодною водою тощо.

Висновки

Узагальнюючи вищесказане, потрібно відзначити, що головним позитивним надбанням стародавніх учених було переконання в тому, що саме спосіб життя людини має забезпечувати збере-

ження здоров'я, профілактику хвороб душі і тіла. Дотримання певних правил його організації має позбавити людину фізичних і психічних страждань, зробити щасливою у земному житті.

Хронологічний порядок розвитку наукового пізнання проблем взаємопов'язаності здоров'я і способу життя від містичних уявлень до вивчення людини і навколишнього середовища – природного і соціального – не випадковість. Людина спочатку намагалася пояснити світло зірок, потім – природу, згодом коло її теоретичних і прикладних інтересів зосередилося навколо проблем власного тіла, зокрема здоров'я, і, нарешті, її увагу привернуло суспільне життя. Відома теза Ф. Ніцше про те, що людина найбільше віддалена від того, що найближче до неї самої, виведена з історичної очевидності, зі співвіднесення древності та сучасності.

Сучасне розуміння прямої залежності способу життя людини й стану її здоров'я, що визначає можливості розв'язання біологічних і соціальних завдань, базується на умовиводах представників давніх цивілізацій і суттєво доповнюється вченнями талановитих філософів класичної епохи.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Башавець, Н. А. (2012). *Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів*. (Автореф. дис. докт. пед. наук). Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, Одеса.
- Бобрицька, В. І. (2006). *Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук*. (Автореф. дис. докт. пед. наук). Інститут педагогіки і психології професійної освіти Академії педагогічних наук України, Київ.
- Воронін, Д. Є. (2006). *Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання*. (Автореф. дис. канд. пед. наук). Херсонський державний університет, Херсон.
- Заюков, І. В. (2017). Вплив освіти на здоров'я зайнятого населення України в аспекті його самозбереження. *Педагогіка безпеки*, 2, 14-20, <https://doi.org/10.31649/2524-1079-2017-2-2-14-20>.
- Ігнашук, О. В. (2014). Застосування історичного підходу в становленні уявлень про формування здорового способу життя. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*, 42, ч. 2, 117-121.
- Кобиланський, О. В., & Заюков І. В. (2016). Педагогічні та соціально-економічні аспекти самозбереження здоров'я зайнятого населення України. *Педагогіка безпеки*, 1, 59-66, <https://doi.org/10.31649/2524-1079-2016-1-1-59-66>.
- Мартинів, О. М. (2015). *Формування культури здоров'язбереження студентів економічних спеціальностей на засадах міждисциплінарної інтеграції*. (Автореф. дис. канд. пед. наук). Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Тернопіль.
- Никифоров, Г. (Ред.). (2003). *Психологія здоров'я*. СПб.: Питер.
- Окса, М. М., Пряннікова, А. В., & Кучина, Л. І. (2001). *Впровадження ідей козацької педагогіки в сучасній школі*. Мелітополь, Б. в..
- Платен, М. (1901). *Новый способ льчения. Настольная книга для здоровыхъ и больныхъ* (Т. 1). С.-Петербургъ: Типографія Книгоиздательского Т-ва «Просвѣщеніе».
- Степин, В. С. (2006). *Философия науки. Общие проблемы*. Москва: Гардарики.
- Тюмасева, З. И. (2004). *Словарь-справочник современного общего образования: акмеологические, валеологические и экологические тайны*. СПб.: Питер.

REFERENCES

- Bashavets, N. A. (2012). *Teoretyko-metodychni zasady formuvannia kultury zdoroviazberezhennia yak svitohliadnoi oriientatsii studentiv vyshchyykh ekonomichnykh navchalnykh zakladiv*. (Avtoref. dys. dokt. ped. nauk). Pivdenoukrainskyi natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni K. D. Ushynskoho, Odesa.
- Bobrytska, V. I. (2006). *Teoretychni i metodychni osnovy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u maibutnykh uchyteliv u protsesi vyvchennia pryrodnychyykh nauk*. (Avtoref. dys. dokt. ped. nauk). Instytut pedahohiky i psykhologhii profesiinoi osvity Akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy, Kyiv.

- Ihnashchuk, O. V. (2014). Zastosuvannia istorychnoho pidkhodu v stanovlenni uiavlen pro formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia. *Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seria: Pedahohika i psykholohiia*, 42, ch. 2, 117-121.
- Kobylianskyi, O. V., & Zaiukov I. V. (2016). Pedahohichni ta sotsialno-ekonomichni aspekty samozberezhennia zdorovia zainiatoho naselennia Ukrainy. *Pedahohika bezpeky*, 1, 59-66, <https://doi.org/10.31649/2524-1079-2016-1-1-59-66>.
- Martyniv, O. M. (2015). *Formuvannia kultury zdoroviazberezhennia studentiv ekonomichnykh spetsialnostei na zasadakh mizhdystsyplinarnoi intehtratsii*. (Avtoref. dys. kand. ped. nauk). Ternopil'skyi natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni Volodymyra Hnatiuka, Ternopil.
- Nykyforov, H. (Red.). (2003). *Psykhohohiia zdorovia*. SPb.: Pyter
- Oksa, M. M., Priannikova, A. V., & Kuchyna, L. I. (2001). *Vprovadzhenia idei kozatskoi pedahohiky v suchasni shkoli*. Melitopol, B. v..
- Platen, M. (1901). *Novyi sposob lecheniia. Nastolnaia knyha dlia zdorovykh i bolnykh* (T. 1). S.-Peterburh: Typohrafiia Knyhoizdatelskoho T-va «Prosveshchenie».
- Stepyn, V. S. (2006). *Fylosofiia nauky. Obshchye problemy*. Moskva: Hardaryky.
- Tiumaseva, Z. Y. (2004). *Slovar-spravochnyk sovremennoho obshcheho obrazovaniia: akmeolohycheskye, valeolohycheskye i ekolohycheskye tainy*. SPb.: Pyter.
- Voronin, D. Ye. (2006). *Formuvannia zdoroviazberihaiuchoi kompetentnosti studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv zasobamy fizychnoho vykhovannia*. (Avtoref. dys. kand. ped. nauk). Kherson'skyi derzhavnyi universytet, Kherson.
- Zaiukov, I. V. (2017). Vplyv osvity na zdorovia zainiatoho naselennia Ukrainy v aspekti yoho samozberezhennia. *Pedahohika bezpeky*, 2, 14-20, <https://doi.org/10.31649/2524-1079-2017-2-2-14-20>.

Оксана Шукатка

Філософсько-педагогічні витoki сучасних ідей здоров'ятворення в педагогічній теорії та практиці

У статті здійснено загальний аналіз філософсько-педагогічних витоків сучасних ідей здоров'ятворення в педагогічній теорії та практиці. Встановлено актуальність проблеми збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді.

Підсумовано, що підвищена увага до здоров'язбережувального аспекту професійної підготовки майбутніх фахівців пояснюється двома обставинами: в умовах постіндустріалізму найважливішим ресурсом розвитку є людські здібності, реалізація яких у соціальній практиці забезпечується соматичним, психічним і моральним здоров'ям індивіда; по-друге, важливість зазначеного аспекту обумовлюється тим, що фундаментальна підготовка індивіда до систематичного, стратегічного збереження та зміцнення власного здоров'я дає змогу майбутнім фахівцям використовувати можливості, що відкриваються постіндустріальною модернізацією, в інтересах власного розвитку. Встановлено, що ідея здоров'ятворення не є винятково продуктом сучасної педагогічної свідомості. Її витoki сягають ранніх етапів цивілізаційного розвитку.

Розглянуто ідеї здоров'язбереження, характерні для Західної та Східної цивілізацій. Встановлено, що Західній цивілізації притаманні способи укріплення здоров'я пов'язані з фізичною активністю. Підсумовано, що на відміну від окреслених оздоровчих засобів, ті що використовувалися на Сході, переслідували іншу мету – поліпшити загальний стан організму, привести його до гармонії з оточенням. Здійснено теоретичний аналіз літературних джерел щодо трактування здоров'язбереження у працях відомих філософів. Підсумовано, що історія виникнення вчення про здоров'я виходить за межі медицини, конкретизуючи не лише медичні, а й педагогічні відомості та загальнолюдську, філософську думку.

Узагальнено, що значний крок в усвідомленні ідеї здоров'ятворення зроблено в античній Греції і Римі. Античне уявлення про здоров'язбережувальну підготовку особистості базувалося на усвідомленні необхідності досягнення оптимуму у співвідношенні тілесної і духовної природи люди-

ни. Таке бачення проблеми збереження та зміцнення здоров'я віддзеркалює цілісну єдність людини як суб'єкта індивідуального здоров'ятворення.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбереження, здоров'ятворення, ідеал, хвороба, фізичне здоров'я, духовне здоров'я, людина, індивід.

Оксана Шукатка – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та спорту. Львівський національний університет імені Івана Франка, Львів, *e-mail*: shukatka1973@ukr.net

О. Shukatka

Philosophical and pedagogical origins of modern ideas of health creation in pedagogical theory and practice

The article deals with the general analysis of philosophical and pedagogical origins of modern ideas of health creation in pedagogical theory and practice. The actuality of problem of health saving and strengthening of student youth is established.

It is summarized, that raised attention to the health saving aspect of professional training of future specialists can be explained by two circumstances: the most important resource of development in post-industrial conditions are human abilities, realization of which in social practice is provided by the somatic, mental and moral health of the individual. Secondly, the importance of noted aspect is due to the fact that fundamental training of individual to the systemic, strategic saving and strengthening of health gives a possibility for future specialists use opportunities, which are offered by post-industrial modernization with the interests of their own development. It is determined, that the health saving idea is not exclusively a product of modern pedagogical consciousness. Its origins date back to the early stages civilization development.

The health saving ideas, which are typical for Western and Eastern civilizations are considered. It is established, that to the Western civilization inherent ways of health strengthening, which are connected with physical activity. It is summarized, that unlike to the described health-improving measures, those, which were used on the East, pursued another purpose – to improve the general state of organism, to bring it into harmony with the environment. The theoretical analysis of references on the interpretation of health saving in famous philosophers' works is implemented. It is summarized, that the history of emergence of the doctrine about health goes beyond the boundaries of medicine, concretize not only medical, but also pedagogical data and general human, philosophical thought.

It is generalized, that a considerable step in understanding the idea of health creation had been made in Ancient Greece and Rome. The antique imagination about health saving training of personality was based on the awareness of necessity to achieve optimum in the ratio of physical and spiritual nature of human. Such vision of the problem of health saving and strengthening reflects a coherent unity of a human as a subject of individual health creation.

Keywords: health, health saving, health creation, ideal, disease, physical health, spiritual health, human, individual.

Shukatka Oksana – Cand. Sc. (Pedagogical), Assistant Professor, Assistant Professor of the Chair of Physical Education and Sports, Ivan Franko National University of Lviv, Lviv, *e-mail*: shukatka1973@ukr.net

Оксана Шукатка

Философско-педагогические истоки современных идей здоровьетворения в педагогической теории и практике

В статье осуществлён общий анализ философско-педагогических истоков современных идей здоровьетворения в педагогической теории и практике. Установлено актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи. Подведены итоги, что повышенное внимание к здоровьесберегающему аспекту профессиональной подготовки будущих специалистов

объясняется двумя обстоятельствами: в условиях постиндустриализма важнейшим ресурсом развития являются человеческие способности, реализация которых в социальной практике обеспечивается соматическим, психическим и нравственным здоровьем индивида; во-вторых, важность указанного аспекта объясняется тем, что фундаментальная подготовка индивида к систематическому, стратегическому сохранению и укреплению собственного здоровья даёт возможности будущим специалистам использовать возможности, открывающиеся постиндустриальной модернизацией, в интересах собственного развития. Установлено, что идея здоровьетворения не является исключительно продуктом современного педагогического сознания. Ее истоки восходят из ранних этапов цивилизационного развития.

Рассмотрены идеи здоровьесбережения, характерные для Западной и Восточной цивилизаций. Установлено, что Западной цивилизации присущи способы укрепления здоровья, связанные с физической активностью. Обобщено, что, в отличие от определённых оздоровительных средств, используемые на Востоке преследовали другую цель – улучшить общее состояние организма, привести его к гармонии с окружающим миром. Осуществлён теоретический анализ литературных источников с целью трактовки категории здоровьесбережения в трудах известных философов. Установлено, что история возникновения учения о здоровье выходит за пределы медицины, конкретизируя не только медицинские, но и педагогические сведения и общечеловеческую, философскую мысль.

Обобщенно, что значительный шаг в осознании идеи здоровьетворения сделано в античной Греции и Риме. Античное представление о здоровьесберегающей подготовке личности базировалось на осознании необходимости достижения оптимума в соотношении телесной и духовной природы человека. Такое видение проблемы сохранения и укрепления здоровья отражает целостное единство человека как субъекта индивидуального здоровьетворения.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесбережение, здоровьетворение, идеал, болезнь, физическое здоровье, человек, индивид.