

УДК 378.14

Галина ЛОЇК,

*кандидат педагогічних наук, доцент, Відокремлений підрозділ
Львівська філія Київського національного університету культури
і мистецтв, м. Львів*

ІСТОРИКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЛЮДИНИ (ПЕРІОД ВІД ПЕРВІСНООБЩИННОГО ЛАДУ ДО КІНЦЯ ХVІІІ СТОЛІТТЯ)

У статті розглянуто питання поступовості розвитку про здоров'я людини. В основу розуміння здоров'я покладають ознаки динамізму. Визначені причини погіршення стану здоров'я в різні періоди. Розглянуті наступні періоди: первіснообщинний період (особлива увага приділялась фізичній підготовці), рабовласницького ладу (було віддруковано перелік посібників здоров'я, систематизовані і об'єднані праці Арістотеля, Гіпократ, Клавдія, Галена). Рисами, що відрізняють медичну спадщину Авіценни, є ідеї про взаємозумовленість соматичного і психічного здоров'я. Має свою ефективну систему фізичного вдосконалення молоді і підготовки здорового покоління Київської Русі, в якій ставились високі вимоги до господарської і військової підготовки молоді. Така система мала наступні складові: фізичне виховання в сім'ї; військово-фізичне виховання в побуті; військово-фізичне навчання в княжому війську; військово-фізичне виховання в освітніх закладах. Система забезпечувала до кінця ХІІІ сторіччя ефективну фізичну підготовку молоді і дотримання здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбереження, людина, етапи розвитку вчення про здоров'я.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Нині все більше уваги науковці і медичні працівники приділяють здоров'ю молоді, адже ця проблема ще до кінця не розв'язана. Зважаючи на значення здоров'я в житті кожної людини, ця проблема заслуговує на увагу. Однією з причин погіршення стану здоров'я членів суспільства, особливо молоді, є недостатнє фізичне навантаження та гіпокінезією, "Проблема здоров'я невід'ємна від проблеми людини і залежить від розвитку людської культури" [15, с. 8]. У зв'язку з цим значна роль відведена трьома оздоровчим доктринами: доктрина Соломона, за якою причини всіх хвороб полягають у порушенні людиною правил здорового способу життя (переїдання, гіподинамія, шкідливі звички, емоційні стреси тощо); доктрина Сократа (раціональне ставлення до свого здоров'я через його пізнання й орієнтування на фізичне вдосконалення) доктрина Конфуція (базується на духовній силі людини), яка власною силою волі може вдосконалювати себе [15]. Дотримання цих доктрин може забезпечити здоров'я людини.

Проведене анкетування національного соціологічного дослідження "Спосіб життя молоді України", проведеного Українським інститутом соціальних досліджень, у групі молоді від 10 до 22 років показало, що чинниками ризику для здоров'я є:

1. Надмірна вага – перевищення нормативних показників ваги відповідно до зросту та віку (питома вага чинника – 4 %).
2. Наявність хронічних захворювань (10 %).
3. Небезпечний секс (питома вага чинника – 1 %).
4. Знижена фізична активність – відсутність регулярних фізичних занять, у тому числі перегляд телепередач більше чотирьох годин на день або робота на комп'ютері понад 10 годин на тиждень (питома вага – 24 %).
5. Психологічний дискомфорт (22 %).
6. Тютюнопаління (20 %).
7. Вживання алкогольних напоїв (14 %).
8. Вживання наркотиків (питома вага чинника – 5 %) [3].

Отже, недостатня фізична активність є одним із головних чинників ризику для здоров'я людини. Переважна більшість учених вважає,

що одним із засобів збереження здоров'я й основною складовою здорового способу життя студентів є рухова активність.

Тому **метою статті** обрано вивчення проблеми здоров'язбереження в історичному аспекті, щоб визначитися з основними напрямками дослідження цього процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор. Питання здоров'я населення розглядалося в працях таких учених, як І. Авратинський, Н. Башавець, В. Іллінич, В. Глушко, М. Одрехівський та ін. У працях науковців підкреслюється, що зниження стану здоров'я пов'язується з багатьма факторами серед яких: зниження фізичної активності студентів, недотримання здорового способу життя, екологія оточуючого середовища (Н. Башовець, Ю. Бойчук, Г. Мешко, Ю. Палічук, Л. Соловійова та ін.). Особлива увага приділена недостатності біологічно необхідного фізичного навантаження на молодий організм (І. Барчук). Проблема здоров'язбереження досліджена в працях сучасних педагогів (Н. Белікова, В. Горащук, О. Дубогай, В. Зайцев, Л. Лубишева, С. Присяжнюк, Р. Раєвський, Л. Сущенко та ін.); валеологів (І. Брехман, Г. Малахов та ін.). Аспекти професійної діяльності економістів вивчали В. Волков, Н. Завидівська, Ю. Євсєєв, О. Тімушкин, Н. Фальков та ін.

Одним із засобів здоров'язбереження є впровадження в навчальний процес здоров'язбережувачих технологій (О. Ващенко, Т. Карасьова, Г. Мешко, В. Бабич та ін.). Але це питання ще повністю не розв'язане.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відомо, що людина є поєднанням фізичного й духовного, природного й соціального, успадкованого й набутого у процесі життя. Тобто, показниками життєдіяльності людини є стан її здоров'я, який залежить від природного середовища, соціальних умов і життєвих ситуацій [3, с. 83].

У багатьох дослідженнях в основу розуміння здоров'я покладають ознаку динамізму, тобто пристосування до мінливих умов навколишнього середовища. Нам імponує визначення поняття "здоров'я", яке запропонував Б. Н. Чумаков, що "здоров'я – це процес збереження

й розвитку її (людини) психічних і фізіологічних ознак, оптимальної працездатності й соціальної активності при максимальній тривалості життя” [7, с. 24].

Під здоровим способом життя розуміють типові форми й способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості організму, незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій [7, с. 28].

Здоров’я розглядають з декількох позицій і низка авторів розглянули декілька видів здоров’я:

1. Соматичне здоров’я. Основою соматичного здоров’я є біологічна програма індивідуального розвитку людини.

2. Фізичне здоров’я. Основою фізичного здоров’я є морфологічні й функціональні резерви клітин, тканин, органів і систем органів.

3. Психічне здоров’я. Основою психічного здоров’я є стан загального душевного комфорту, зумовлює потребами біологічного й соціального характеру.

4. Моральне здоров’я. Основою морального здоров’я є система цінностей, настанов і мотивів поведінки індивіда в соціумі [12; 15].

У спрощеному вигляді можна вважати, що критеріями здоров’я є такі:

для соматичного й фізичного здоров’я – “я можу”;

для психічного здоров’я – “я хочу”;

для морального здоров’я – “я повинен”[3].

З огляду на ці значення, складниками загального здоров’я людини є фізичне здоров’я, моральне, здоров’я нервової системи й мислення.

Аналіз наукової літератури [6] показує, що в ній досить докладно розкривається провідна роль праці в житті людини, відповідність будови й функціонування людського організму, меті щонайкращого виконання людиною окремих трудових операцій. Головна увага приділялася двом напрямам: навчанню правил особистої гігієни та використанню гігієнічних чинників у комплексі з особливостями трудових операцій

Представники різних галузей науки розглядають поняття “здоров’я” по-різному. Фахівці у сфері медицини розглядаючи взаємовід-

ношення процесів здоров'я й хвороби, виділяють три основних стани людини:

1. Здоров'я – стан оптимальної стійкості організму до дії патогенних факторів; це – фізична, психічна й соціальна адаптивність до мінливих умов життєдіяльності.

2. Передхвороба – це стан, при якому можливий розвиток патологічного процесу без зміни сили діючого фактора внаслідок зниження резервів адаптації.

3. Хвороба – маніфестований процес у вигляді клінічних (патологічних) проявів у стані організму, що позначаються на соціальному статусі [4, с. 17–24].

Більш широке тлумачення здоров'я, яке ми знайшли в працях О. Вороніна, пропонує Г. Л. Апанасенко, включаючи до його складу передхворобу й хворобу (передхвороба і хвороба – окремі випадки здоров'я, коли рівень його знижений або є його дефекти) [5, с. 4].

Проте розуміння здоров'я як комплексу нормальних показників, як уважає М. М. Амосов, недостатнє, науковий підхід до цього показника повинен бути кількісним: “здоров'я – це максимальна продуктивність органів при збереженні якісних меж функцій” [1].

Питання здоров'язбереження давно знаходяться в полі зору людини. Ще в первіснообщинний період, коли увага зверталася на забезпечення умов існування. На першому місці була фізична підготовка, яка використовувалася в певних рухах: різні їх види під час полювання, бігу, боротьби й обрядових танців [4]. Люди вивчали закони природи, лікувальні властивості трав, дію зовнішнього середовища. Проблема розв'язується на основі практичних наробок наших пращурів.

Розгляд процесу формування і уваги до здоров'я досить детально подано в дослідженнях О. Вороніна [5]. В епоху рабовласницького ладу було започатковано систематизацію знань про збереження здоров'я людини. Над розв'язанням цієї проблеми працювали філософи, учені й лікарі. Люди активно шукали й знаходили способи збереження здоров'я. Підтвердженням того є посібник зі здоров'я китайська книга “Кун-фу” (близько 2696 р. до н. е.); пам'ятка індійської маловідомої епохи – збірник трактатів “Аюр-Веда-Гараки” (1800 років до н. е.); пра-

ці давньогрецького лікаря Гіппократа (460–336 р. до н. е.) і видатного лікаря Сходу, філософа й поета Ібн-Сіні (Авіценни, 980–1037 р.) [4; 7].

Серед античних учених виділяється також грецький учений-філософ Епікур, який вбачав сенс життя людини в досягненні земного щастя, яке передбачало духовну й тілесну гармонію. Ці ідеї знайшли відображення в працях філософів і лікарів Стародавнього Риму, Візантії, Сходу.

Систематизував, зіставив і об'єднав філософію Аристотеля, дослідження Гіпократів, Клавдія, Галена та інших стародавніх лікарів у цілісну систему, детерміновану кліматичними, соціологічними і культурно-побутовими особливостями східних держав, середньовічний учений, лікар і проповідник Абу-Алі Ібн Сіна, відомий як Авіценна. Характерними рисами його медичної спадщини є ідеї про толерантні, гуманні стосунки між людьми, а також те, що він звернув увагу на взаємозумовленість соматичного і психічного здоров'я і пропонував дбати як про здоров'я тіла, так і про здоров'я душі. Свою систему поглядів на здоров'я і його збереження Авіценна виклав у праці “Канон лікарської науки”, що є найбільшим трактатом середньовіччя з теоретичної і клінічної медицини та гігієни [17].

Мала свою ефективну систему фізичного вдосконалення молоді й підготовки здорового покоління Київська Русь, господарські й військові проблеми якої зумовлювали високі вимоги до здоров'я та фізичних можливостей людини, а отже, й вимагали дотримання відповідного способу життя. Ця система мала такі складові: фізичне виховання в сім'ї; військово-фізичне виховання в побуті; військово-фізичний вишкіл у княжому війську; військово-фізичне виховання в освітніх закладах. До форм та засобів військово-фізичного виховання молоді належали: народні ігри та забави; народні та бойові танці; національні види боротьби; фізичні вправи змагального характеру (герці, дужання, ристалища) тощо. Система забезпечувала до кінця XIII століття ефективну фізичну підготовку молоді й дотримання здорового способу життя [11].

У період пізнього середньовіччя, коли наука стала на шлях відродження, в Європі з'явилися нові підходи до розв'язання проблеми збе-

реження здоров'я. Одними з перших почали використовувати у своїх працях дослідження природознавства для обґрунтування матеріалістичних уявлень про організм та його захворювання філософи Б. Спіноза, Ф. Бекон, Ж. Ламетрі та інші. Основою їх підходу до розв'язання цієї проблеми було визнання того, що людина – частина природи, душа її – спосіб мислення, тіло – спосіб існування. Значна роль при цьому відводиться волі людини.

Значний внесок у досліджувану проблему вніс Д. Локк (1632–1704), який розробив систему підготовки джентльмена, за якою дітей змалку слід фізично загартовувати й привчати долати втому, незгоди, нестатки. Найважливішою умовою доброго здоров'я за його системою є регулярний і тривалий сон [9].

Прихильником урахування вікових особливостей у виховній роботі з дітьми від двох до дванадцяти років був французький просвітник і педагог Жан-Жак Руссо. За його баченням дітям необхідно давати більше свободи, щоб вони бігали, стрибали, пустували, грались і діяли, перебуваючи в постійному русі [2].

Своя система фізичного вдосконалення і підтримання здоров'я існувала в Запорозькій Січі. Запорожці розробили досить ефективні спеціальні фізичні й психофізичні вправи, що сприяло їх самопізнанню, саморозвитку. Козацтво в Україні має багато традицій збереження духовності через Православну християнську віру і через багатовіковий досвід українського народу правила поведінки (дисциплінованість у першу чергу) норми суспільної моралі, у вигляді козацьких карбів – коротких речень, що мали форму прислів'я. Козаки добре володіли бойовим мистецтвом. Основою духовної підготовки козака в бойовому мистецтві "Спас" є православна віра і козацькі звичаї [14].

Питання фізичного виховання і вдосконалення включала й козацька педагогіка. Кодекс лицарської честі, якого дотримувалися молоді козаки, вимагав, щоб вони цілеспрямовано й систематично розвивали фізичні та духовні сили, зокрема, непохитну силу волі й незламну силу духу, підвищували можливості свого організму, займалися самопізнанням і самовдосконаленням [14, с. 2–15].

У другій половині XVIII століття суттєвий вплив на формування здорового способу життя мали погляди М. В. Ломоносова. Він уважав медицину “корисною роду людському наукою”, проявляв велику турботу про охорону здоров’я народу, гігієну, режим харчування [5; 8].

У цей же час великого значення набула військово-педагогічна система О. В. Суворова, який розглядав фізичні вправи не тільки як засіб розвитку фізичних властивостей людини, але і як один з найважливіших засобів виховання волі, розвитку розумових здібностей, вироблення різнобічних навичок і вмінь, зміцнення здоров’я й загартовування організму [2]. Він ввів у практику навчання військ ранкове фізичне тренування.

Нині виникає потреба у формуванні концепції виховання здорової людини в освіті, сутність якої полягає у “валеологічному забезпеченні освітнього процесу, проведенні валеопсихологічних досліджень, розробці і впровадженні системи моніторингу психологічного здоров’я” молоді, апробації й упровадженні нових навчальних програм, спецкурсів та валеологічних освітніх технологій [10; 13, с. 62]

Висновки. Для того щоб покращити сучасний стан здоров’я молоді, потрібно підвищити рівень культури її здоров’я шляхом спрямованості освіти на такі завдання, як-от: освітнє (навчання основних аспектів культури здоров’я, способів і засобів її реалізації), виховне (виховання особистості, що об’єднує духовне багатство, моральну чистоту та фізичну досконалість), психофункціональне (створення фундаменту фізичного здоров’я, на якому базується психічне здоров’я).

Список використаної літератури

1. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. Н. Бендет. – К. : Здоровье, 1989. – 215 с.
2. Антология педагогической мысли Древней Руси и Русского государства XIV–XVII вв. / Сост. С. Д. Бабишен, Б. Н. Митюрков. – М. : Педагогика, 1985. – 363 с.
3. Башавець Н. А. Проблема стану здоров’я сучасного майбутнього фахівця у психолого-педагогічній літературі / Н. А. Башавець // Наукові записки / М-во освіти і науки України ; Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова ;

укл. П. В. Дмитренко, Л. Л. Макаренко. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. – 268 с. – (Серія педагогічні та історичні науки). – Випуск LXXVIII (78). – С. 27–41.

4. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / Воронін Д. Є. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2006. – № 2. – С. 25–28.

5. Воронін Д. Є. Засоби саморегуляції здоров'язберігаючої компетентності особистості: філософсько-педагогічний аспект / Д. Є. Воронін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2006. – № 4. – С. 34–38.

6. Герд В. А. Строеие и жизнь человеческого тела / В. А. Герд. – М. ; Л. : Госиздат, 1927. – 224 с.

7. Гуменюк О. Є. Спонтанно-духовна організація Я-концепції універсума : [лекція] / О. Є. Гуменюк. – Тернопіль : Економічна думка, 2003. – 40 с.

8. Дахин А. Н. Компетенция и компетентность : Сколько их у российских школьников / А. Н. Дахин // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2004. № 2. – С. 42–47.

9. Локк Д. Мысли о воспитании // Коменский Я. А., Локк Д., Руссо Ж.-Ж., Песталоцци И. Г. Педагогическое наследие / Сост. В. М. Кларин, А. Н. Джурицкий. – М. : Педагогика, 1989. – С. 145–179.

10. Овчинникова М. Н. От азбуки движений к культуре здоровья : материалы научно-методической конференции [“Фізичне виховання – здоров'я студентів”] / М. Н. Овчинникова, В. В. Ткаченко. – Донецьк: ІПШ “Наука і освіта”, 2003. – С. 171–172.

11. Окса М. М. Емоційна культура майбутнього педагога як складова професійної компетентності // Матеріали ІV Міжнародної науково-практичної конференції “Динаміка наукових досліджень – 2005” – Т. 34. Проблеми підготовки фахівців. – Дніпропетровськ : Наука і освіта, 2005. – С. 65–70.

12. Петленко В. П. Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность / В. П. Петленко, Д. Н. Давиденко. – С. Пб. : Балтийская педагогическая академия, 1999. – 124 с.

13. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя : [курс лекцій] / О. І. Петрик. – Л. : Світ, 1993. – 120 с.

14. Притула О. Л. Світогляд в українському рукопашу “Спас” / О. Л. Притула, Ю. О. Шилов. – Запоріжжя : АкцентІнвест-трейд, 2013. – 124 с.

15. Попова О. В. Прогностичний аналіз розвитку інноваційних процесів у системі освіти України / О. В. Попова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 23. – С. 60–62.

16. Руссо Ж.-Ж. Эміль или о воспитании / Ж.-Ж. Руссо // Педагогика, 1989. – С. 199–296.

17. Шмалей С. В. Валеологічний супровід освітнього процесу в навчальному закладі / С. В. Шмалей // Вісник Чернігівського педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Психологічні науки : Зб. наук. праць. – Чернігів : ЧДПУ, 2005. Вип. 31. – № 31. – Т. 3. – С. 178–183.

Рецензент – доктор педагогічних наук, професор Романишина Л. М.

Лоик Г. Б. Историко-педагогический контекст проблем здоровья сохранения человека (период от первобытного строя до конца XVIII столетия)

В статье рассмотрен вопрос постепенности развития вопроса о здоровье человека. В основу понимания здоровья возлагают признак динамизма. Определены причины снижения состояния здоровья в различных периодах. Рассмотрены следующие периоды: первобытно-общинный период (основное внимание уделялось физической подготовке), рабовладельческого строя (было напечатано ряд пособий здоровья, систематизированы и объединены труды Аристотеля, Гиппократ, Клавдия, Галена). Отличительными чертами медицинской наследия Авиценны есть идеи о взаимообусловленность соматического и психического здоровья. Имеет свою эффективную систему физического совершенствования молодежи и подготовки здорового поколения Киевской Руси, в которой относились высокие требования к хозяйственной и военной подготовки молодежи. Эта система имела следующие составляющие: физическое воспитание в семье; военно-физическое воспитание в быту; военно-физический обучение в княжеском войске; военно-физическое воспитание в образовательных учреждениях. Система обеспечивала до конца XVIII века эффективную физическую подготовку молодежи и соблюдение здорового образа жизни.

Ключевые слова: *здоровье, здоровьесохранение, человек, этапы развития учения о здоровье.*

Loik G. The Historical and Pedagogical Context of the Problems of Human Healthcare (Period From the Primitive Community Periods to the End of the 18th Century)

The article describes the question of human health gradual development issue. The sign of dynamism is considered as a basis of the health understanding. It overviews the reasons for the decline of health in different periods. The following periods are taken into consideration: primitive community periods, when the attention was paid to providing conditions of existence. Physical training was on the first place and it was used for the certain actions: different movements during hunting, running, fighting and ritual dances. People learned the laws on the nature, healing properties of herbs and influence of the environment. During the slavery age (IV millennium BC – V century AD) the systematization of knowledge about preserving human health was established. Philosophers, scientists and doctors worked on solving this problem. People were actively looking for the ways of health preserving and found them. Within this period many health manuals were written. Aristotle's works, Hippocrates', Claudia's, Galena's researches were systematized and merged into single system. Distinctive features of Avicenna's medical heritage are the ideas of the interdependence of somatic and mental health.

Among the ancient scholars there is also a Greek scholar-philosopher Epicurus, who saw health in spiritual and bodily harmony.

The Kievan Rus, which had high requirements for economic and military training of youth, had its own effective system of physical improvement of youth and healthy generation preparation. This system had the following components: physical education in the family; military-physical education in everyday life; military and physical training in the prince's army; military-physical education in educational institutions. By the end of the XVIII century, the system provided effective physical training for young people and adherence to a healthy lifestyle.

Keywords: *health, healthcare, human, stages of the health doctrine development.*