

УДК 613.8
ББК 75.3

Ганна Презлята, Богдан Лісовський,
Зіновій Дума, Ірина Пflugатор

ІСТОРИЧНА РЕТРОСПЕКТИВА СТАНОВЛЕННЯ ПОНЯТЬ “ЗДОРОВ’Я”, “ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ” ЛЮДИНИ

Кожен народ на всіх етапах свого соціального розвитку dbав про здоров’я, формував та утверджував власні оздоровчі системи, які забезпечували гартування як фізичних, так і духовних сил людини.

Сьогодні звернення до поглядів минулого на зазначену проблему дає можливість дослідити та проаналізувати розмаїття думок і висновків, визначити чинники та обставини, які забезпечували б здоровий спосіб життя особистості.

Ключові слова: здоров’я, здоровий спосіб життя.

Каждый народ на всех этапах своего социального развития заботился о здоровье, формировал и утверждал собственные оздоровительные системы, которые обеспечивали закаливание как физических, так и духовных сил человека.

Сегодня обращение к взглядам прошлого на поднятую проблему дает возможность исследовать и проанализировать разнообразие мнений и выводов, определить факторы и обстоятельства, которые обеспечивали бы здоровый образ жизни личности.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни.

Every nation at all stages of social development took care of health, formed and asserted its own health-improving systems that secured conditioning of physical and spiritual forces.

Nowadays the appeal to views of the past on the raised problem gives the opportunity to investigate and analyse the variety of opinions and conclusions, to determine factors and circumstances that will guarantee personality’s healthy life-style.

Key words: health, healthy life-style.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. В умовах сьогодення, коли багаточисленні наукові дослідження переконливо доводять про погіршення здоров’я широких верств населення України, виникла потреба вивчення багатовікового досвіду щодо становлення феномену здоров’я з метою віднайти розгублені у віках, приховані чинники його утвердження.

Разом із цим питання залучення громадян до глибинних пластів національної та світової культури, у тому числі й культури здоров’я, актуалізується в конституції України, численних законодавчих, нормативно-правових актах, програмах, інструктивно-методичних матеріалах освітньої галузі.

Аналіз архівних, історичних джерел, психолого-педагогічної літератури, матеріалів дослідження сучасних учених засвідчують, що визначення сутності понять “здоров’я”, “здоровий спосіб життя” не залишається поза увагою вчених [20; 25; 27; 29; 35].

Так, сутність поняття “здоров’я”, його утвердження в давньоруському світогляді розкриті в працях О.Воропая (1993), В.А.Старкова (1997), його становлення з найдавніших часів до ХІІ ст. у дослідженнях Є.Н.Приступи, Я.В.Молчак, Л.О.Мазур (1997), О.Пилат (1991), трактування “здоров’я”, “здоровий спосіб життя” у народній педагогіці М.Стельмаховича (1995), утвердження поняття “здоров’я”, “здоровий спосіб життя” у давньому світі та середніх віках – Л.П.Серезенко (1997), в укладі життя запорізьких козаків – А.В.Цьось (1997).

Однак сьогодні ця проблема лише частково вивчена, що зумовило вибір теми статті.

Мета роботи – аналіз історико-філософських підходів до здоров'я та здорового способу життя.

Методи дослідження: аналіз науково-методичних джерел, історичний метод, системний аналіз, порівняння.

Результати досліджень. Турбота про збереження та зміцнення здоров'я людини має глибоке коріння і супроводжує всю історію людства, починаючи із стародавніх часів. Так, аналіз літописних джерел, наукових досліджень О.В.Двіжона (2009), Ф.В.Могильного (2011), М.П.Тимофієвої (2009), Л.П.Сущенко (1997), Г.І.Шалигіна (1994) та ін. переконливо доводять, що зародження уявлень про здоров'я і здоровий спосіб життя уперше починають формуватися на Сході. Вже в Стародавній Індії шість століть до н. е. у Ведах були сформовані основні принципи збереження здоров'я, а також дотримання правил поведінки, що сприяють утвердженню пріоритетів здорового способу життя.

Слід відзначити, що важлива роль в індійській філософії, за дослідженням М.П.Тимофієвої, відводилося проблемам душевного здоров'я. Так, ідеал душевної цілісності визначається як вселенський процес життя, якого може досягти кожна людина, якщо буде дотримуватись таких правил: "...стримування дихання, припинення діяльності почуттів, розмірковування, зосередженість, споглядальне дослідження і повне злиття із всесвітом, – що називається шестичастинною йогою". Коли посвячений бачить золотобарвного творця, владику, пурушу (тобто вселенську душу, що живе в людському тілі), джерело Брахмана, то, звільнюючись від добра і зла, він з'єднує все у вищому незнищенному (началі) [36].

У цьому випадку йога постає як світовчення (теорія) і цілісність прагматичних способів (методика) дисциплінування душі і тіла, що забезпечує відповідність між тілесним, моральним, розумовим і душевним здоров'ям людини [26].

Стародавня індійська система вбачала в людині голограму Космосу (людини як мікрокосмос щодо макрокосмосу, тобто навколишнього світу). Її структура складається із сили тіл, що мають таке ж матеріальне походження, як і макрокосмос. При цьому тіла людини за ступенем щільності розглядаються у такій послідовності: 1) фізичне – найбільш щільне; 2) ефірне – енергетичне; 3) астральне – емоційне; 4) ментальне, або те, що мислить; 5) тіло мудрості й кохання – провідне; 6) тіло інтуїції; 7) тіло особистого "Я". За допомогою всіх тіл справжнє "Я" проявляється в людині й отримує до-свід життя [8; 9].

Перших п'ять елементів виступають носіями різних станів, їх поєднання лежить в основі формування принципів, а поєднання останніх (шостий і сьомий) визначають фізичну конституцію людини. При цьому психічна конституція визначається трьома ментальними енергіями: раджас (рух), томас (інерція), саттва (гармонія). Оздоровлення настає при рівновазі фізичних і психічних властивостей.

Таким чином, стародавні індійські уявлення про людину характеризуються холистичним підходом. Ця система до цього часу викликає зацікавленість і, на думку В.Г.Грибан (2005), використовується медициною.

Разом із цим у східній філософії, за дослідженням Б.Вороніна (1992), Н.Баранової (1998), А.Блейз (1998), В.Ф.Востокова (2001) та ін., завжди ставився акцент на єдності психічного і тілесного в людині. Так, китайські мислителі вважали, що дисгармонія організму виникає в результаті психічної дисгармонії [10; 6]. Цьому сприяють, на їх думку, п'ять хворобливих настроїв: гнів і запальність, "затьмареність" переживання, заклопотаність і зневіра, сум і смуток, страх і тривожність. Вони вважали, що схиль-

ність людини до таких настроїв порушує і паралізує енергію як окремих органів, так і всього організму в цілому, скорочуючи їй життя.

Слід відзначити деяку спільність у поглядах на проблему здоров'я, висвітлену як у давньоіндійських, так і в китайських філософських системах, яким притаманне отождоження досконалості душі із всесвітом, прагнення до об'єднання з ним. Цього не можна сказати про античну філософію, яка дедалі виразніше виявляла антропологічну спеціалізованість [27].

Із цього приводу заслуговують на увагу дослідження Л.П.Сущенко (1997), які переконливо доводять, що антропологічність в уявленнях про "здоров'я", "здоровий спосіб життя" вперше зустрічається в натурфілософських поглядах лікарів Косської школи, які збігаються з філософією Гіппократа. У своєму трактаті "Про здоровий спосіб життя" він висвітлює цілу низку профілактичних заходів, а саме: "...відповідно до віку, пори року, звички, країни, місцевості, будови тіла слід влаштовувати і спосіб життя так, щоб ми могли протистояти і спекам, і холодам, бо тільки таким чином досягається найкраще здоров'я" [12].

Аналіз наукових досліджень А.С.Надточаєва (1990), Л.М.Ена (1992), Л.П.Сущенко (1997), Ю.Ю.Шульца (1980) дають підставу вважати, що саме Гіппократ першим увів у медичний обіг сутність понять "здоров'я" та "здоровий спосіб життя" [34].

Оригінальну думку щодо філософських концепцій античності про здоров'я висвітлює Г.І.Шалигіна (1994). Авторка вважає, що сутнісна природа здоров'я людини базується на ідеї оптимального співвідношення компонентів тілесної та духовної сутності людини, які в ієрархічній взаємодії утворюють внутрішню єдність. Ці погляди підтверджує Л.П.Сущенко у своїй статті "Історичний аспект становлення поняття "здоровий спосіб життя людини" у давньому світі та середніх віках". У згаданій праці автор пише: "...Мислителі античного періоду намагаються виділити у понятті «здоровий спосіб життя» людини специфічні його елементи. Так, наприклад, Гіппократ акцентує увагу на фізичному здоров'ї людини. Демокріт, з свого боку, найповніше описує духовне здоров'я людини, що становить, на його думку, «благий стан духу», коли душа перебуває у спокої та рівновазі, не непокоїться через будь-які страхи, забобони та інші переживання" [12].

Як бачимо, у цей період починає зароджуватися аксіологічний аспект поняття "здоров'я", тобто особливо підкреслюється його соціальна значущість або загальнолюдська цінність, яка в наш час розглядається як "соціальне здоров'я".

В античному світі формуються певні традиції додержання здорового способу життя, а також появляються перші паростки турботи суспільства про стан здоров'я нації, де міцне здоров'я стає основним критерієм інтелектуального розвитку майбутнього покоління.

Слід відзначити, що античний світ також сформував перші концепції здорового способу життя. До них відносяться такі, як: "пізнай самого себе" і "підключися про самого себе". У цих концепціях заслуговує на увагу думка про те, що "...в кожній людині має бути певний спосіб дій, що виконується суб'єктом стосовно самого себе, коли він виявляє піклування про самого себе, перетворює та зміцнює себе" [17; 39]. Ця істина свідчить про те, що античний період започаткував ідею бережливого ставлення людини до власного здоров'я, яка є актуальною і сьогодні.

Подальше висвітлення проблеми здоров'я і здорового способу життя набуває розвитку в Давньому Римі, у працях римських філософів Ціцерона і Галена. Зокрема, Ціцерон вважає, що "їжа та догляд за тілом повинні бути спрямовані на збереження здоров'я і сил, а не на насолоду. І якщо ми, крім того, захочемо розглянути, в чому по-

лягає перевага та гідність людської природи, то ми зрозуміємо, як ганебно впасти в розпусту та жити розкішно й зманіжено і як прекрасно в моральному розумінні жити ошадно, стримано, строго і тверезо” [40].

Гален, керуючись натурфілософським поняттям, прагне охопити гігієнічними заходами майже всі сторони людського буття. У своїх трактатах він також робить важливі практичні висновки з медико-гігієнічних поглядів Гіппократа про здоровий спосіб життя [10; 12].

Дослідження Л.П.Сущенко [34] засвідчують, що історія зберігає для нас й інші докази пильної уваги античної цивілізації до фізичного здоров'я. І сьогодні нашу увагу збуджують скульптурні ансамблі й окремі унікальні твори зодчих, що закарбували красу людського тіла, – скульптури атлетів Стефаноса, Аполлона, Геракла. Надзвичайною традицією культивування фізичного здоров'я є виникнення Олімпійських ігор у Давній Греції у 776 р. до н. е., про які більш детально висвітлено в дослідженнях П.Г.Воробйова (1979), Н.Й.Фірсея (1979), Ф.В.Шаніна (1979). Слід відзначити, що стародавні греки виробили такі системи вправ, які сприяли вдосконаленню тілесних і духовних сил вихованців, зміцненню їх здоров'я, а також служили профілактикою проти багатьох хвороб людського організму.

У цей період закладаються принципи управління процесом формування здорового способу життя людей, що набули подальшого розвитку в пізніші часи. Так, Піфагор створює відому Піфагорську спілку, спосіб життя членів якої ґрунтується на необхідності дотримання особливих вимог – “акусмата”. Основні положення їх зводяться до такого: “Підкорення індивіда цілому, повага до традиційних звичаїв, шанування богів, батьків, наставників і старших, уміння підкорятися, самовладдя, відповідальне ставлення до своїх обов'язків, вірність у стосунках з друзями, що межує із самопожертвою, фізична витривалість, відраза до чуттєвих насолод, простота в одязі, помірність в їжі, а також прагнення до одухотворення життя і до гармонійного розвитку фізичних і духовних сил” [29].

На наш погляд, ці вимоги слід розглядати як перші нормативні документи, що контролюють і регулюють процес становлення здорового способу життя. У них Піфагор, прямо не називаючи, виокремлює всі компоненти досліджуваного явища.

Аналіз оздоровчих систем Кацурзо Ниши (2004, елементи давньогрецької і давньоєгипетської медицини), Т.Є.Лахмавідчун (1992, оздоровчі заходи індійської школи здоров'я), В.Ф.Востокова (1998, елементи індотібетської школи омолодження), а також праця Поль С.Брега, Нордермана (2001), М.Ф.Гогулан (2000), В.Т.Лободина (1999), які поєднали практики тибетської, китайської, філіппінської медицини і йоги, переконливо доводять, що давньосхідна філософська концепція здоров'я базувалась на ідеї ідеального співвідношення компонентів тілесної і духовної сутності людини, що в ієрархічній взаємодії утворюють її внутрішню єдність [27].

Як бачимо, кожний народ на всіх етапах свого соціального розвитку дбав про здоров'я, формував та утверджував власні оздоровчі системи, які забезпечували гартування як фізичних, так і духовних сил людини.

Сьогодні звернення до поглядів минулого на зазначену проблему дає можливість дослідити та проаналізувати розмаїття думок і висновків, визначити чинники та обставини, які забезпечували б здоровий спосіб життя особистості.

Слід зауважити, що проблема збереження та зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя також не залишались увагою давньоруського народу. Так, за дослідженням В.Л.Старкова (1997), слово “здоров'я” з'являється дуже рано в писемних джерелах княжої доби. Про це засвідчують побажання здоров'я руських княжичів по-

ловецькому хану Боняну (1140), а також посла половецького хана зичили здоров'я князю Святославу (1147). Аналіз Берестяних грамот наступних століть переконливо доводить, що побажання здоров'я широко використовувалось як у повсякденному побуті людей, так і під час різних урочистостей. Із цією метою використовувались такі привітання, як “здоров”, “здоровенькі були” та ін. [1].

Задля збереження та примноження фізичного здоров'я слід було дотримуватись певного способу життя, тобто такого, який не шкодить здоров'ю людини. Із цього приводу в архівних матеріалах XI ст. зустрічаються окремі рекомендації, а саме: “... тело требует бо пици, а не сладости: малотребиа, а не преециа, довля., а не многоядия. Овы бо, и души и телу ползу творяща, здравие, и крепость, и добронравие ражают, овы ж обое повреждають”. При цьому заслуговують на увагу застереження Володимира Мономаха про те, що “... виньое бо лихопитие ничего же юного подавает, нь иступление ума и нищету: и тело немощно и слабо съдевает” [33]; “лжі бережися, і п'янства, і блуду, бо в сьому душа погибає і тіло” [5]; “... ні їді не потурайте, ні питтю, ні спанню”. Подібні настанови можна знайти і в пізніших творах стародавніх мислителів [22].

Таким чином, поряд із становленням сутності поняття “здоров'я”, утверджується сучасне поняття “здоровий спосіб життя”, які набувають подальшого розвитку в історії людського буття.

Аналіз літературних джерел засвідчує, що терміном “здоров'я” наші пращури користувались ще з часів Київської Русі, який використовувався в найрізноманітніших ситуаціях. Про це пише В.А.Старков у статті “Історія розвитку фізичної культури в Україні” (1997). Так про перемогу над ворогом відзначалось: “... полки їхні переміг, і розоривши їх, прийшов у Ростов поздорову, з честю і славою” (1120); про те, що після військової сутички всі воїни залишилися неушкодженими подавалось у такій редакції: “Иде Дань слав Лазутиниць за Волокданьником с дружиною, и присла Андрей полк свій на него, и билася с ними ... и пришла вси здравиця” (1169); про свій власний стан здоров'я: Приде князь Олександр це татар велми не здоров” (1263).

Виходячи із сказаного, на наш погляд, здоров'я та здоровий спосіб життя необхідно розглядати у взаємозв'язку трьох вище зазначених складових: “доблесть”, “мужество”, “богатирство”, “смельство”. Слід відзначити, що давньоруське слово “кріпость” означало і фізичну силу, мужність і стійкість духу. Прикладом можуть служити твори давньоруської літератури, такі як “Слово о полку Ігоревім”, де звеличують людські якості: мужність, сила волі, відвага, доблесть, що розглядаються тлумачним словником XV ст. (1431) як сукупність фізичних та моральних якостей людини [30, 35].

Таким чином, вищесказане переконливо доводить, що давньоруський народ надавав великого значення здоров'ю, яке прославляв, оспівував у піснях, билинному епосі. Найвиразніше про цінність здоров'я людини говорять образи трьох головних героїв давнини: Іллі Муромця, Добрині Микитича, Альоші Поповича.

Разом з цим поряд із чоловіками народ прославляв такі чудові образи жінок-богатирок, як поляниця Настасія Микулична – дружина богатиря Добрині, Маруся – козацька дочка. Це засвідчує про однакове ставлення народної педагогіки до проблеми здоров'я як у чоловіків, так і в жінок.

Аналіз літературних джерел [2; 3; 4; 7; 13; 20] дає підставу говорити про те, що здоров'я билинних персонажів базувалось як на високому рівні фізичної досконалості, так і морально-вольових якостях, органічно поєднувались як велика сила, надзвичайна рухливість, спритність, так і впевненість, сміливість, витримка, почуття власної гідності, дипломатичність.

Вивчення стародавніх літописів, літературних творів, результатів археологічних досліджень, етнографічних джерел свідчить, що велика увага до здоров'я людини зумовлена потребами особистості, сім'ї, роду, суспільства [21]. Добре розуміючи, що хвороба чи каліцтво травмує людину, люди борються за те, аби діти могли рости здоровими і життєрадісними. При цьому народна мудрість засвідчує: “Здоровому – все здоров'я”, “Щоб гідно працювати, треба здоров'я мати”, “Бережи одягу знова, а здоров'я змолоду”, бо “Горе спихає, а здоров'я зникає і радість минає” [25; 30].

Слід відзначити, що значний вклад становлення понять “здоров'я”, “здоровий спосіб життя” мала християнська церква, хоча засуджували окремі засоби (ігрища), що сприяли утворенню здоров'я. Так у “Повісті временних літ” читаємо “...схожаахуся ина вся бесовская плясания” [11]. Тобто вважалося, що під час ігрищ створюються умови для забавляння, потіхи бісів, що і засуджувалося [11].

Давньоруські джерела християнської доби, які дійшли до нашого часу, підтверджують ту істину, що поняття “здоров'я” розглядалось не лише через фізичну досконалість, тобто культ тіла, а й важлива роль відводилась внутрішньому світу людини. При цьому віддавалась перевага верховенству духа над тілом. Тому людині, для того щоб бути здоровою необхідно “...Бога свого в дом телесный вселити... очисти тело постолів, истреби жяждею...” (Ізборник великого князя Святослава Ярославовича, 1073 г. – С. Пб., 1880). На наш погляд, у цей період закладаються перші принципи управління процесом здорового способу життя та тіловихованням, закладаються основи культури харчування. Ці припущення підтверджує і І.И.Срезневський [31] словами митрополита Іларіона (XI ст): “...аще не умертвите телеса ваша, то не можете плод небесних творити” [35].

У період середньовіччя важлива роль відводилась загальнодоступним засобам зміцнення здоров'я, оздоровчими силами природи: сонячним променям, свіжому повітрю й воді. Велика користь сонячного проміння помічена дуже давно, цілющі властивості його широко використовували ще давні слов'яни, де побутував звичай винесення хворих з хати під прямі або розсіяні промені сонця [32].

Великим щастям для людини вважається збереження здоров'я і працездатності до самої смерті. Тому щодня, вітаючись між собою, люди зичать доброго здоров'я, бажають його колядники господарям, вітаючи з Новим роком.

У кожній сім'ї дорослі прищеплювали дітям елементарні гігієнічні навички, вимагаючи, щоб вони щодня вмивалися, тримали в чистоті тіло, одяг і взуття, постіль і житло, а під час харчування добре пережовували їжу. Дітей систематично купали, клали любисток, гілочку дуба, барвінок, а в купіль дівчинки – ромашку, калину, гілочку вишні, щоб росли здоровими [7].

Ще й досі в окремих сім'ях зберігається звичай випускати малих дітей голими під зливний теплий дощ з надією, що вони краще ростимуть. У теплу пору року дітей привчали ходити босоніж. Багатовіковий народний досвід переконав, що ходіння по землі босоніж улітку – прекрасний спосіб загартування організму, надійний засіб запобігання простудним хворобам, плоскостопості. Тобто людина якомога ближче наближалась до природи.

Детальний аналіз історичних документів, наукових досліджень А.В.Цьося (1997), И.Мюллер (1988), Д.І.Яворницького (1990), О.М.Апанович (1991), А.Ф.Кашенко (1992), Д.С.Наливайко (1992) та ін. дає підставу вважати, що сутнісна природа понять “здоров'я”, “здоровий спосіб життя” значно збагатилась в умовах козацької доби, тобто ґрунтовно розкриваються засади, що сприяють зміцненню здоров'я, а також спосіб життя зорієнтований на виховання особистості, здатної переносити важкі фізич-

ні навантаження та різні кліматичні й погодні умови. У кожній парадигмі зміцнення здоров'я важлива роль відводиться наближенню людини до природи.

Великого поширення серед запорожців набуло загартування водою. За словами Д.І.Яворницького (1990), “козаки вставали на ноги із сходом сонця, зразу ж умивалися холодною, джерельною або річковою водою”. Це ж підтверджує А.Ф.Кашенко (1992): “Всі запорожці вставали до сходу сонця і йшли на річку вмиватися або купатися”.

Раціональним є те, що козаки приймали водні процедури рано-вранці, коли шкіра рівномірно зігріта, що забезпечує хорошу судинну реакцію [41].

Слід відзначити, що з-поміж різноманітних засобів зміцнення здоров'я козаки нерідко віддавали перевагу плаванню. З одного боку, плавання носило прикладну спрямованість. Без уміння плавати було дуже важко, практично неможливо вижити в той час. З іншого боку, плавання – один з найефективніших способів загартування. Воно має велике оздоровче значення, зміцнює серцево-судинну, дихальну та м'язову системи. Це, власне, і сприяло гармонійному розвитку особистості. У своєму творі “Оповідання про славне Військо Запорозьке низове” А.Ф.Кашенко (1992) писав: “Купалися запоріжці не тільки влітку, а й восени, а хто – так і всю зиму”. Як бачимо, запорізькі козаки, так як стародавні слов'яни, високо цінували цілющі властивості природних засобів зміцнення здоров'я.

На наш погляд, козацька педагогіка демонструє вартість уваги досвід утвердження пріоритетів здорового способу життя, в основі якого лежить система психофізичного загартування організму, що дозволяло легко переносити спрагу, голод, спеку, холод, а висока дисциплінованість, тренуваність організму забезпечували міцне здоров'я, повноцінне довголіття.

Отже, протягом історичного розвитку українського народу в його середовищі утверджувалась ціла система знань і практичних умінь (сукупність прийомів і навичок), які застосовувались з метою зміцнення здоров'я, удосконалення як фізичних, так і духовних її сил.

Так, аналіз матеріалів етнографічних досліджень С.Килимника (1955), Є.Пристапи (1991), Скуратівського (1992), О.Воропая (1993), В.Пепи (1993), а також науково-методичних досліджень щодо утвердження системи збереження і зміцнення здоров'я з опорою на засоби фізичної культури Г.Презляти (1981), В.Пилата (1991), А.Цьося (1994), С.Мудрик (1997) та ін. переконливо доводить, що теоретичні та методичні знання й уявлення в частині бережливого відношення до власного здоров'я і здоров'я інших людей мали широке використання в побуті серед народу задовго до обґрунтування в наукових джерелах. Ілюстрацією до наведеного положення може бути аналіз використання деяких народних засобів загартування, що власне сприяло зміцненню фізичного й духовного здоров'я. Нерідко реалізація народних знань і уявлень про тілесне виховання людини поєднувалась з архаїчними пережитками, у яких можна углядіти найдавніші космогонічні, антропоморфні, міфологічні уявлення наших пращурів [30].

Прикладом таких архаїчних поєднань народних фізичних вправ і способів оздоровлення (загартування) може слугувати таке: коли загримить перший грім, дівчата біжать вмитися до криниці чи річки, щоб бути гарними, хлопці ж хапаються за кут хати і, напружуючись, намагаються її припідняти, щоб додалось сили [32]. Самі ці елементи народної фізичної культури в одному випадку сприяють охайності, в іншому – розвитку сили. А саме їх поєднання з першим громом пов'язано, вочевидь, із якимось давнім уявленням про чудодійний вплив природних явищ на тілесний розвиток людини, її красу та силу.

Як бачимо, освячені віками народні традиції і звичаї були тим визначальним фактором, що сприяв адекватному вихованню в людини її тілесних і духовних сил у повсякденному житті. Цим самим прививалось бережливе ставлення до власного здоров'я, яке утверджувалось у своїй сутності і сприяло утвердженню пріоритетів здорового способу життя.

Пізніше також продовжувались нескінченні пошуки людиною шляхів зміцнення здоров'я, утвердження пріоритетів здорового способу життя. Вагомий внесок, за дослідженням В.Г.Грибана (2005), зроблено С.П.Боткіним, І.П.Павловим, М.М.Амосовим, Г.О.Аршовським, а І.І.Мечников зробив спробу вперше висловити думку про те, що здоров'я є у тієї людини, у якій відсутня хвороба, яка є взаємодією збудника в організмі. Також варто згадати, що значний інтерес до проблеми *психічного здоров'я* особистості – виявився з боку російських учених значно раніше. Величезна заслуга в її постановці й привертанні до неї уваги громадськості академіка В.М.Бехтерева (1857–1927). Його перу належать праці в галузі медицини, у тому числі з морфології мозку, психіатрії й медичної психології, дитячої психології, з педагогіки, загальної психології, а також психології здоров'я.

Тему здоров'я В.М.Бехтерев формулює у цілому ряді доповідей і публікацій. Він стверджує, що боротьба за волю особистості є боротьбою за її здоровий розвиток. Важливою стала доповідь на тему: “Особистість й умови її розвитку та здоров'я”, з якою В.М.Бехтерев виступив у вересні 1905 р. у Києві на 2-му з'їзді російських психіатрів [28].

У цілому ХХ ст. було відзначено зростаючою роллю психології в забезпеченні здоров'я, у зміні поглядів на співвідношення між психікою й тілом. У 1930-х роках багато дослідників звернули увагу на взаємозв'язок між емоційним життям людини і фізіологічними процесами в її організації. Дослідження в цьому напрямі привели до появи нової наукової галузі – *психосоматичної медицини*. *Соціально-психологічний клімат* виражається в ступені задоволеності основних соціальних потреб членів колективу (М.П.Тимофієва, О.В.Двіжона, 2009).

У 1941 р. професор Г.Сигериста наголошував на тому, що здоровою можна вважати таку людину, яка відрізняється гармонійним і розумовим розвитком й добре адаптована до навколишнього фізичного й соціального середовища, яка здатна повністю реалізувати свої фізичні й розумові здібності, може швидко адаптовуватись до змін навколишнього середовища й зробити внесок у благополуччя суспільства. Отже, здоров'я – це не тільки відсутність хвороб, а й позитивне, життєрадісне виконання обов'язків, які соціум покладає на людину. На думку Г.Л.Апанасенка (1985), це визначення до сьогодні вважається одним з найкращих. Саме на положеннях, висунутих Г.Сигеристом, походить загальноприйняте в міжнародному співтоваристві визначення здоров'я, викладене в Преамбулі Статуту ВООЗ (1948): “Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад”.

Отже, до середини ХХ ст. здоров'я трактували лише як відсутність хвороб. Здоровим вважали кожного, хто не був хворий.

Із входженням України в новий період становлення всіх сфер соціального розвитку, відновлення державності, відродження багатого культурно-історичного досвіду та традицій національного виховання сьогодення висуває проблему гармонійного фізичного й духовного розвитку молодого покоління, соціалізації його як особистості. Такий стиль життєдіяльності спрямований перш за все на підтримку та збереження здоров'я [37].

Сьогодні здоров'я людини в Україні розглядається як одне з найголовніших немайнових благ особи. Статтею 3 Конституції України (1996) здоров'я людини, як і її життя, особиста честь і гідність, недоторканість та безпека, визначене найвищою соціальною цінністю [23].

Аналіз концептуальних засад сприяння покращенню здоров'я, що викладені в Алма-атинській Декларації (1977), Оттавській Хартії (1986), Аделаїдських рекомендаціях (1988), Джакартській Декларації (1997), Всесвітній Декларації з охорони здоров'я "Здоров'я для всіх у XXI столітті" (1998), Бангкокській Хартії (2005), а також державних документів (Концепції загальної середньої освіти (12-річна школа) [24], Законів України "Про оздоровлення та відпочинок дітей" [14], "Про охорону дитинства" [18], "Основи законодавства України про охорону здоров'я" [15], "Про соціальну роботу з дітьми та молоддю" [16], "Про загальну середню освіту" [19], Указ Президента України "Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя" [38], Національної доктрини розвитку освіти України [37], свідчить, що пріоритетним завданням системи освіти є виховання особистості в дусі відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної й суспільної цінності.

Висновок

Проаналізувавши основні історико-філософські підходи до здоров'я та здорового способу життя, можна зробити висновок, що кожна історична епоха ставила специфічні завдання і вимоги до їх вирішення.

У розглянутий період уперше в науковий обіг запроваджується поняття "здоровий спосіб життя" людини, дається підтвердження існування всіх трьох компонентів структури цього явища (фізичний, духовний, соціальний). Досить різноманітною є географія виявлених джерел турботи про здоров'я людини на всіх етапах онтогенезу.

Сьогодні викликає інтерес і потребує ґрунтовного переосмислення досвід зберігання здоров'я попередніх поколінь щодо можливостей його використання в сучасних умовах.

1. Арциховский А. В. Новгородские грамоты на бересте (из раскопок 1952 года) / А. В. Арциховский. – М., 1954. – С. 72.
2. Бабишин С. Д. Школи Запорозької Січі / С. Д. Бабишин // Рідна школа. – 1991. – С. 83–85.
3. Боплан Гійом Левассер. Опис України; Меріме П. Українські козаки та їх останні гетьмани; Богдан Хмельницький / Боплан Гійом Левассер. – Львів : Каменяр, 1990. – 301 с.
4. Мономах В. Поучення / В. Мономах // Літопис руський за Іпатським списком. – К., 1989. – С. 457.
5. Мономах В. Поучення / В. Мономах // Літопис руський за Іпатським списком. – К., 1989. – С. 178.
6. Воронин Б. Ф. Восточные психотренинговые системы / Б. Ф. Воронин. – К. : Лыбидь, 1992. – 184 с.
7. Воропай О. Звичаї нашого народу : етнографічний нарис / О. Воропай. – К. : Оберег, 1993. – 590 с.
8. Востоков В. Ф. Индо-тибетская школа омоложения / В. Ф. Востоков. – Д. : Сталкер, 1998. – С. 7–30.
9. Востоков В. Ф. Советы белого тибетского ламы / В. Ф. Востоков. – С. Пб. : Диля, 2001. – 224 с.
10. Великие мыслители Востока / пер. с англ. Н. Барановой [и др.]. – М. : КРОН-ПРЕСС, 1998. – 656 с.
11. Гальковский Н. М. Борьба христианства с остатками язычества в древней Руси / Н. М. Гальковский. – М., 1913. – Т. 2. – С. 82.
12. Гиппократ. О здоровом образе жизни / Гиппократ // Избранные книги / Гиппократ. – М. : Государственное изд-во биологической и медицинской л-ры, 1936. – С. 217.
13. Голощапов Б. Р. История отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спорта : учеб. пособ. / Б. Р. Голощапов. – М., 1995. – 342 с.
14. Закон України "Про оздоровлення та відпочинок дітей" [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main?nreg=375-17>.
15. Закон України "Основи законодавства України про охорону здоров'я" [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main?nreg=2801-12>.

16. Закон України “Про соціальну роботу з дітьми та молоддю” [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main?nreg=2801-12>.
17. Ена Л. М. Натурфилософская концепция восточной медицины рационального питания (обзор литературы) / Л. М. Ена // Врачебное дело. – 1992. – № 11. – С. 69–74.
18. Закон України “Про охорону дитинства” [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main?nreg=2402-14>.
19. Закон України “Про загальну і середню освіту” [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main?nreg=651-14>.
20. Истрин В. М. Хроника Иоанна Малалы в славянском переводе. Кн. 5 / В. М. Истрин // Летописи Историко-филологического общества при Новороссийском университете. – Одесса, 1910. – Т. 16. – Ч. 2. – С. 11.
21. Ковпак І. В. Особливості розвитку фізичної культури в Україні / І. В. Ковпак // Традиції фізичної культури в Україні : зб. наук. статей. – К. : Знання, 1977. – С. 109.
22. Педагогическое наследие / Я.-А. Коменский, Д. Лок, Ж.-Ж. Руссо, И. Г. Песталоцци ; состав. В. М. Кларин, А. Н. Джурицкий. – М. : Педагогика, 1987. – 412 с.
23. Конституція України: прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 року. – К., 1997. – 80 с.
24. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми “Здорова нація” на 2009–2013 роки // Офіційний вісник України. – 2008. – № 37.
25. Кузь В. Г. Основи національного виховання: концептуальні положення / В. Г. Кузь, Ю. Д. Руденко, З. О. Сергійчук. – К., 1993. – С. 72–77.
26. Лохманчун Г. Е. Эта замечательная йога / Г. Е. Лохманчун. – М., 1992. – С. 5–9.
27. Могильний Ф. В. Універсалізація процесу формування здорового способу життя / Ф. В. Могильний // Науковий часопис. Серія 15. – К., 2011. – Вип. 13. – С. 392–396.
28. Мицкан Б. Здоровий спосіб життя в контексті ноосферного мислення та фактори, які впливають на ставлення до індивідуального здоров'я / Богдан Мицкан // Вісник Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Серія: Фізична культура. – 2004. – Вип. 1. – С. 5–13.
29. Надточаев А. С. Философия и наука в эпоху античности / А. С. Надточаев. – М. : Изд-во МГУ, 1990. – С. 107.
30. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури / Є. Н. Приступа, В. Пилат. – Львів : Троян, 1991. – Ч. 1. – 104 с.
31. Срезневский И. И. Словарь древнерусского языка / И. И. Срезневский. – Т. 2. – М., 1989. – С. 1812.
32. Скуратівський В. Т. Місяцелік: Український народний календар / В. Т. Скуратівський. – К. : Мистецтво, 1992. – 208 с.
33. Словарь русского языка XI–XVII вв. – М., 1978. – Вып. 5. – С. 366.
34. Сущенко Л. П. Историчний аспект становлення поняття “здоровий спосіб життя” людини у давньому світі та середніх віках / Л. П. Сущенко // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології. – К., 1997. – С. 255–260.
35. Старков В. А. До витоків української фізичної культури: народна свідомість у давньоруський період / В. А. Старков // Традиції фізичної культури в Україні : зб. наук. статей. – К., 1997. – С. 5–18.
36. Тимофієва М. П. Психологія здоров'я / М. П. Тимофієва. – Чернівці, 2009. – С. 9–12.
37. Указ Президента України “Про національну доктрину розвитку освіти”. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main?nreg=347%2F2002>.
38. Указ Президента України “Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя”. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main?nreg=456%2F99>.
39. Фуко М. Герменевтика Суб'єкта / М. Фуко // Социо-Логос. – М. : Прогресс, 1991. – С. 285–291.
40. Циперон Марк Тулий. О старости. О дружбе. Об обязанности / Циперон Марк Тулий. – М. : Наука, 1974. – С. 85.
41. Цьось А. В. Про систему фізичного вдосконалення запорозьких козаків / А. В. Цьось // Традиції фізичної культури в Україні : зб. наук. статей. – К., 1997. – С. 44–52.

Рецензент: канд. мед. наук, доц. Калуський З. В.