

Крошка С. А. Історико-філософська основа культури здоров'я / С. А. Крошка // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки, перспективи розвитку. – Кіровоград: Поліграфічне підприємство «Ексклюзив-Систем», 2011. – С. 8 – 12.

*У статті визначено історико-філософську основу культури здоров'я, педагогічні шляхи формування культури здоров'я.*

**Ключові слова:** здоров'я, культура, особистість.

Світлана Крошка

Відокремлений підрозділ "Лисичанський педагогічний коледж  
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка"

### **ІСТОРИКО-ФІЛОСОФСЬКА ОСНОВА КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я**

Витоки уявлень про здоров'я криються у глибині віків. Ще у давнину наші предки, розрізняючи стан здоров'я та хвороби, всіляко прагнули зберегти здоров'я та уникнути хвороб. Для зміцнення здоров'я ще у стародавніх культурах Сходу й Заходу застосовувались ефективні й стимулюючі засоби – фізичні вправи, масаж, водні процедури та дієти.

Світова наука й практика охорони здоров'я розвинутих країн підійшли до розробки ефективних дій по його формуванню, збереженню та зміцненню на рівні особистості й суспільства. Формування культури здоров'я є складовою частиною соціальної політики, яка здійснюється в країні.

Для розв'язання проблеми здоров'я взагалі і формування культури здоров'я зокрема є необхідні науково теоретичні передумови. Вони відтворенні у працях філософів та соціологів (Ю.Лисицина, О.Сахно, Л.Рубіна), психологів (С.Бондаренко, Ю.Орлова, В.Ясвіна), педагогів (Г.Зайцева, Н.Новікова), медиків (М.Амосова, В.Войтенко), спеціалістів у галузі фізичного виховання (В.Горащука, І.Нікітіна, В.Зайцева).

Сучасними науковцями визначаються педагогічні шляхи формування культури здоров'я, виходячи з ідеї інтеграції таких дисциплін як педагогіка,

психологія, медицина, валеологія, біологія, фізична культура, розвиваючого та виховуючого навчання. Втім, як свідчить аналіз наукової літератури з даного питання, проблема формування культури здоров'я молоді й особливо школярів не дістала повної теоретичної та практичної проробки. Недостатньо досліджена сутність культури здоров'я.

Один із перших лікарів - Алкемон, заклав основи валеологічного підходу. Він вважав, що поки органи функціонують узгоджено і "сономічно" – це здоров'я, якщо не узгоджено, коли один з органів улаштовує "монархію" – виникає хвороба.

Емпедокл сформував Сицилійську медичну школу. Багато подорожуючи, він зцілював людей гіпнозом, навіюванням.

Пріоритетним в діяльності Гіппократа було використання оздоровчих, а не лікувальних засобів. Гіппократу належить думка про те, що зціляє організм природа, а лікар має лише допомогти природі. Гіппократ наводить багато відомостей про збереження здоров'я та стимуляцію захисних сил організму за допомогою сил природи.

Аристотель вважав, що людина сама повинна турбуватися про своє здоров'я. Це видно з його твердження: " ... знання й здоров'я є образ, певна форма, сенс і ніби діяльність здатного до них: знання – здатного до пізнання; здоров'я того, хто може бути здоровим" [4, с. 370].

Гален виділив проміжний стан між здоров'ям і хворобою, "третій стан" організму, який став об'єктом пильної уваги лише в наш час.

Абу Ібн-Сін вважав головним критерієм збереження здоров'я – рухову активність, і розробив класифікацію фізичних вправ.

Парацельс зробив систематичні описи ознак захворювань і рекомендації щодо їх лікування.

Я.А.Каменський був першим із педагогів, який послідовно обґрунтовував принцип природовідповідності у вихованні. У творах Я.А.Каменського червоною смугою проходить виховання загальної культури особистості, а культура здоров'я в ній, як складова частина. У своїй роботі

"Велика дидактика" Я.А.Каменський зазначав "... щоб у кінці кінців весь рід людський прийшов до культури незалежно від віку, статі й народності" та "...щоб кожний, хто отримав правильну освіту, досяг повноти культури всебічної у всьому, в ім'я загальної освіти" [5, с. 106].

Новаторство Д.Локка полягало в тому, що він розглядав процес становлення й виховання людини як єдність фізичного, психічного і розумового розвитку. Він відстоював ідеї всебічного гармонійного розвитку. Його трактат "Мысли о воспитании" відкривається розділом про фізичний розвиток і виховання дитини. "Здоровий дух у здоровому тілі - ось короткий, але повний опис щасливого стану в цьому світі" [4, с. 269].

Ж.-Ж.Руссо розробив програму формування особистості, яка складалася з розумового, фізичного та морального виховання.

І.Песталоцці вважав, що гарно організований фізичний розвиток дітей у школах, відіграє позитивну роль і в оздоровленні всього народу.

Особливу увагу розвитку духовності приділяв Г.Сковорода. Він створив оригінальне філософське вчення, спрямоване на вдосконалення духовного світу особистості.

Формування культури здоров'я червоною смугою проходить у педагогічній спадщині А.Макаренка. Він приділяв увагу гігієнічному вихованню підростаючого покоління.

В.Сухомлинський писав: "Якщо виміряти всі мої турботи й тривоги за дітей... то добра половина їх – про здоров'я" [7, с. 258]. Гарне здоров'я, відчуття повноти, невичерпаності фізичних сил – важливе джерело життєрадісного світосприйняття, оптимізму, готовності долати всілякі труднощі.

Проблемі здоров'я, формуванню культури здоров'я особистості приділяв багато уваги М. Амосов. У своїй книзі "Раздумье о здоровье" описав основний рецепт здорового способу життя – режим обмежень і навантажень. "Сучасна цивілізація дає людині для здорового й довгого життя більше можливостей, ніж обмежень. Треба вміти ними користуватися" [1, с. 95].

Формуючи культуру здоров'я, ми пам'ятаємо, що тільки через удосконалення індивідуальних, природних здібностей можна досягти її найвищого рівня.

Одним із компонентів народної педагогіки є фізичне виховання, тісно пов'язане як із розумовим, так і трудовим, бо успіх трудової діяльності великою мірою залежить від стану її здоров'я. У народі кажуть: "Здоров'я – всьому голова". На ранніх станах історії східних слов'ян фізичне виховання стало невід'ємною частиною їх традиційної культури.

Сучасні науковці підкреслюють, що духовність – головний стрижень здоров'я. В основі досягнення високого рівня культури здоров'я лежить духовний елемент, тому що різна культура є культура духу; різна культура має духовну основу – вона є продукт творчої роботи духу над природними стихіями.

Народна медицина українців була широко розвинена. Вона тісно пов'язана з повсякденним побутом, де все було регламентовано, впорядковано і розумно.

Великої уваги приділялось здоровому способу життя й здоров'я в українських козаків. Про їх життя, звички багато розповідав видатний лікар Анатолій Пастернак. Ще в давні часи вони використовували цілющі властивості рослин; велике значення приділялось загартуванню.

Формуванню культури здоров'я особистості чимало приділяється уваги у сучасній українській педагогіці. Українські вчені І.Бех, В.Горащук, Г.Максименко, Т.Ротерс, Г.Кривошеєва справедливо вважають, що культура сучасної людини багатогранна, її необхідно вивчати і на цій основі вживати заходи щодо збереження й зміцнення здоров'я. Розуміння культури повинно бути тільки комплексним, бо тільки так усвідомлюється її вплив на фізичний, психічний і розумовий розвиток людини. Вони підкреслюють, що здоров'я особистості неможливе без біосоціальної гармонії людини із самою собою, з оточуючими людьми, із природою, де вирішальне значення має загальна культура.

Досить ґрунтовно висвітлюється проблема формування культури здоров'я у працях українського вченого В.Горащука. До вирішення цієї проблеми він підійшов комплексно, давши визначення здоров'я, трьох його аспектів: духовного, психологічного, фізичного; третього стану, хвороби, здорового способу життя, культури здоров'я. Він зазначає, що "Культура здоров'я - це важливий складовий компонент загальної культури людини, зумовлений матеріальним та духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь та навичок формування, збереження й зміцнення здоров'я" [3, с. 49].

Інтерес до проблеми формування культури здоров'я обумовлений загальними тенденціями розвитку сучасної культури, сутнісними характеристиками культури здоров'я в становленні фізично, психічно і морально здорової особистості. В Україні відбуваються докорінні перетворення системи освіти і тому проблема формування культури здоров'я набуває особливої уваги, оскільки становлення гуманістичної освітньої парадигми можливе лише на основі включення системи освіти в контексті національної і загальнолюдської культури.

Незважаючи на великий інтерес до проблеми культури здоров'я й досягнення значних результатів, недостатньо розроблена проблема культури здоров'я в теоретико-концептуальному плані, єдина міждисциплінарна концепція культури здоров'я не вироблена. Треба вирішувати проблему комплексно. Такий підхід дозволяє усвідомити цілісність і значущість.

### Література

- 1.Амосов М.М.** Роздуми про здоров'я / Амосов М.М. – К. : Здоров'я, 1990. – 166 с.
- 2.Брехман И.И.** Введение в валеологию – науку о здоровье / Брехман И.И. – Л. : Наука,1987. – 125 с.
- 3.Горащук В.П.** Організація навчально-виховного процесу з валеології в загальноосвітній середній школі / Горащук В.П. – Луганськ : Альма-Матер, 2002. – 111 с.
- 4.Педагогическое наследие** / В.М.Кларин., А.И.Джуринский – М. :

Педагогіка, 1987. – 416 с. **5. Петренко В.П.** Основы валеологии в 3-х т. Т.1. / Петренко В.П. – К. : Олимпийская литература , 1998. – 434 с. **6. Руссо Ж.Ж.** Пед. Соч. В 2-х т. Т.2. / Руссо Ж.Ж. – М. : Просвещение, 1981. – 356 с. **7.Сухомлинський В. О.** Сто порад учителеві / Сухомлинський В. О. – К. : Рад. Школа, 1988. – С. 258-259.