

УДК 378.17

**Г. Ю. Приймак**

**ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ:  
ІСТОРИКО-ЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ**

У контексті сучасних трансформаційних процесів, що відбуваються в Україні, здоров'я нації є головним критерієм ефективності функціонування всіх сфер суспільства. Водночас, несприятливі екологічні, соціально-економічні умови життя зумовлюють загальну тенденцію до погіршення стану здоров'я молоді. До того ж з розвитком комп'ютерних та інформаційно-комунікаційних технологій зменшується обсяг рухової активності, втрачаються орієнтири на здоровий спосіб життя, спостерігається байдужість сучасної молоді до власного здоров'я та фізичної культури, що перешкоджає її повноцінному й гармонійному фізичному розвитку та негативно впливає на здоров'я. Відтак, актуальність й необхідність посилення соціально-виховного впливу на формування здорового способу життя сучасної молоді зумовлює доцільність наукового пошуку шляхів розв'язання цієї проблеми. Варто відзначити, що нові підходи до здоров'я були ґрунтовно визначені академіком Н. Амосовим. Вислів відомого лікаря-науковця: «Щоб стати здоровим, потрібні власні зусилля, постійні й значні. Замінити їх нічим не можна» [1] вже став афоризмом й керівництвом у здоровому житті багатьох сучасних людей. Проте проблема здорового способу життя має багатовікову історію. Уважаємо доцільним розглянути ключові віхи її генези.

Отже проблема здорового способу життя починає порушуватися ще із доби античності у працях Сократа, Платона, Арістотеля, Демокрита, Піфагора. Відомими у контексті окресленої проблеми є трактати грецького лікаря золоті доби Афін Гіппократа із Косу. У межах епохи середньовіччя варто звернути увагу на праці Авіценни. Суттєвими є праці французького філософа XVI ст. М. Монтеня щодо розгляду здоров'я як найвищої цінності. Проблему виховання здорової, всебічно розвиненої особистості порушували такі відомі педагоги минулого, як: Я. Коменський, Д. Локк, Ж-Ж. Руссо, Й. Песталоцці. Суттєве місце у генезі підходів до феномену здорового способу життя посідають праці щодо проблеми виховного ідеалу Г. Сковороди, Г. Ващенко. Сучасний науковий дискурс представляють праці широкого кола науковців щодо концептуальних засад формування здорового способу життя (Г. Апанасенко, В. Бобрицька, С. Бондаревський, Д. Давиденко, Л. Дробот, О. Дубограй, С. Кириленко, С. Кондратюк, К. Купер, С. Лапасенко, В. Оржеховська). Соціальні, психолого-педагогічні, медичні, аспекти здоров'я та шляхи його відновлення і збереження

грунтовно представлено в студіях М. Амосова, І. Брехмана, В. Казначєєва, Л. Сущенко та ін.

*Метою статті є здійснення ретроспективного аналізу наукових підходів до проблеми здорового способу життя.*

Аналіз доробку античних філософів доби античності, а саме, Сократа, Платона, Арістотеля, Демокрита, Піфагора, дає підстави виокремити їх важливу ідею щодо гармонійного поєднання фізичного і духовного компонентів виховання. У цьому сенсі найбільш відомою є концепція здоров'я Арістотеля (384 – 322 до н. е.), що викладена відомим філософом і лікарем у його етичних творах: «Нікомахова етика», «Евдемова етика», «Велика етика». Отже, суголосно думці Арістотеля, здоров'я – це безболісність, відсутність страждань, однак цього можна добитися лише в результаті добродійного життя, бо саме таке життя стає щасливим. Чесноти дозволяють контролювати пристрасті, неприборкана сила яких здатна заподіяти людині зло. Відтак, шлях до здоров'я (за Арістотелем) забезпечує етика чеснот [2].

Кардинально іншим є підхід до здоров'я грецького лікаря золоті доби Афін Гіппократа із Косу (460 – 370 до н. е.). Гіппократівське трактування здоров'я пов'язане з відокремленням медицини від філософії, доцільність якого була обґрунтована в його трактатах «Про стародавню медицину» і «Про природу людини». Проте, віддаючи пріоритет медицині, Гіппократ залишив численні вислови, в яких, робить наголоси на пріоритеті здорового способу життя, а саме: «Будь-який надлишок осоружний природі»; «Всі хвороби приходять до людини з їжею» [3].

Суттєвим для нас є умовивід В. Бобрицької, що у добу античності починається процес відокремлення людини від природи, тобто усвідомлення себе не тільки біологічною, але й соціальною істотою, відбувається зміна у ставленні людини до себе, свого здоров'я і тіла [4, с. 80].

З плином часу змінювались підходи до тлумачення здоров'я та здорового засобу життя у форматі тих чи тих суспільних або освітніх пріоритетів.

Так, французький філософ XVI ст. М. Монтень, визначаючи шляхи, за якими досягається гармонія в житті людини, всебічний розвиток особистості, вважав, що здоров'я як найвища цінність, залежить у більшій мірі від самої людини, її психологічної готовності бути здоровою [5].

Відомий засновник педагогіки як науки Я. Коменський у своїй роботі «Материнська школа» наголошував на необхідності формування міцного здоров'я дітей як важливої умови реалізації навчальних цілей. Видатний педагог наполягав на упорядкуванні способу життя дітей, на необхідності щоденних вправ й рухів на свіжому повітрі [6].

Важливою віхою у процесі становлення феномену здорового способу життя був навчально-виховний досвід козацької доби (XV – XVIII ст.). Відомі такі його суттєві у контексті сьогодення риси: єдність освітнього та виховного процесу, що забезпечувала взаємозв'язок

духовного, фізичного, естетичного розвитку особистості; пріоритет родинного, шкільного та соціального виховання; формування громадської активності та національної свідомості молоді; шанування батька й матері; сприяння розвитку школи як запоруки освіченості та мудрості [7, с. 6].

Суттєве місце у генезі підходів до феномену здорового способу життя посідає виховний ідеал Г. Сковороди (1722 – 1794), що був орієнтований на виховання вільної, добродісної, щасливої людини, здорової тілом і душею, у засіб розвитку єдності розуму та волі, ідей і думок, рук і серця та виховна система української молоді Г. Ващенко (1878 – 1967), спрямована на розв'язання чотирьох завдань: перше – це формування національного світогляду як узагальненої системи поглядів на світ і своє місце в ньому, розуміння смислу життя як служби Богові й Батьківщині; друге – релігійне виховання; третє – естетичне виховання; четверте – фізичне виховання, яке не можливо розглядати без зв'язку з вихованням інтелектуальним і моральним [8, с. 85].

Проте, активізація наукових розвідок проблеми здорового способу життя починається саме у другій половині ХХ століття (І. Брехман, С. Бріль, Л. Жданов, А. Ликова, В. Крижанівська, С. Олійник, С. Павленко, В. Філіппович).

Далі репрезентуємо результати аналізу проблеми формування здорового способу життя у ХХ – ХХІ столітті, базуючись на підходах Т. Єрмакової [9] щодо етапів розвитку зазначеного феномену, а саме: 1) (50-ті – 60-ті рр. ХХ ст.) – науково-популярний, становлення питань формування здорового способу життя школярів і студентів як педагогічної проблеми; 2) (70-ті – 80-ті рр. ХХ ст.) – інтенсивного розвитку теоретичних засад формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді; 3) (90-ті рр. ХХ – ХІ ст.) – системний розвиток проблеми формування здорового способу життя, що базується на гуманістичних засадах.

У межах першого, а саме, *науково-популярного* етапу, варто звернутися до педагогічного доробку відомого вітчизняного педагога-гуманіста В. Сухомлинського. Уся педагогічна концепція В. Сухомлинського була орієнтована на збереження і зміцнення здоров'я дітей. З метою кращого розуміння цієї проблеми та визначення засобів її розв'язання він наполягав, що кожен учитель має знати психологічні й фізіологічні особливості розвитку дитини. Ця умова, на думку В. Сухомлинського, була ґрунтовною щодо формування гармонійно розвиненої особистості: «Успішне виховання немислиме без постійної турботи про зміцнення здоров'я дитини. Хвора дитина (іноді тільки через нездужання) не піддається вихованню» [10, с. 43].

Відомими й значущими у межах цього етапу були праці видатних гуманістичних психологів, психотерапевтів та психосоматиків (А. Антоновський, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм та ін.), які досліджували проблему пошуку підходів до здорових сил душі, їх

зміцнення й на цьому шляху усунення душевних та тілесних хвороб. Так, американський психолог-гуманіст А. Маслоу (1908–1970) увів до наукового обігу поняття «психологічне здоров'я», яке трактував як спрямованість до самоактуалізації, як розуміння людиною самої себе та прагнення до гуманістичних цінностей [11, с. 45].

Суттєвим пріоритетом у цей період було пропагування гігієнічного виховання школярів й дослідження цієї проблеми (М. Антропова, С. Бріль, А. Ликова, В. Крижанівська).

Таким чином, разом із певними позитивами даного етапу, є доцільним відзначити недостатню увагу науковців досліджуваного періоду до розкриття сутності, змісту здорового способу життя старшокласників, розробки інноваційних форм і методів його формування, недостатній зв'язок в роботі педагогів й медичних працівників.

Другий етап розвитку проблеми формування здорового способу життя (70–80-ті рр. XX століття), який визначено Т. Єрмаковою як *етап інтенсивного розвитку теоретичних засад формування здорового способу життя учнівської молоді* [9] був пов'язаний із залученням країни до світової оздоровчої діяльності, що була організована Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), яка була започаткована на початку 70-х років у Канаді.

Суголосно цим світовим міжнародним викликом, в Україні з'являється цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». Наголосимо, що у межах цього етапу почала розвиватися медична інфраструктура в освітніх установах. Отже, головну роль у формуванні здорового способу життя переважно відігравала медична активність (О. Марзеєв Г. Сердюковська). Працівники ж освіти розглядали формування здорового способу життя молоді крізь призму профілактики захворювань, шкідливих звичок, формування гігієнічних навичок. У даний період саме гігієнічне виховання стало основою у формуванні здорового способу життя, провідним завданням якого було формування у школярів і студентів усвідомленого ставлення до виконання гігієнічних правил, розуміння користі гігієни для здоров'я, організація навчально-виховного процесу з огляду санітарно-гігієнічних норм та правил (В. Зільман, С. Зільман, С. Шевченко).

Важливою подією етапу 70–80 рр. стала поява валеології як нової наукової галузі. До наукового обігу поняття «валеологія» уперше було введено І. Брехманом у його праці «Людина і біологічні активні речовини» (1980 р.), що була видана в Москві та Лондоні. У цій роботі науковець обґрунтовує інтегративний характер валеології, яка об'єднує в собі провідні ідеї та положення з різноманітних галузей наукового знання, а саме: медицини, екології, психології, фізичної культури й базується на кардинально нових підходах до розуміння феномену здоров'я людини, його законів і механізмів зберігання, укріплення та удосконалення [12, с. 69].

Суттєвою детермінантою етапу 70 – 80 рр. у дослідженні феномену здорового способу життя молоді була зміна концептуальних теоретико-методологічних засад, пов'язаних з реалізацією у педагогічній теорії і практиці особистісно зорієнтованого (Н. Алексєєв, Ш. Амонашвілі, Д. Белухін, О. Газман, В. Давидов, В. Сєриков, І. Якиманська); діяльнісного (Л. Виготський, П. Гальперін, В. Давидов, О. Леонтєв) та суб'єктного (К. Абульханова-Славська, А. Брушлинський, Г. Костюк, О. Леонтєв, С. Рубінштейн) наукових підходів.

Таким чином, аналіз доробку 2-го етапу дослідження проблеми здорового способу життя молоді дає підстави стверджувати, що він не був однозначно позитивним чи негативним. З одного боку, гуманістична спрямованість освіти, що стала її стратегічним орієнтиром, сприяла гармонійному розвитку особистості, зокрема, її потягу до здорового способу життя. З іншого боку, шкільництво знаходилося в незадовільному стані. Проте, ця обставина зумовила виділення саме в педагогіці вищої школи (друга половина 80-х рр.) нового для неї напрямку – валеологія, пов'язаного з підготовкою майбутніх учителів до формування здорового способу життя школярів.

Отже, маємо констатувати, що у цей період ще не склалась комплексна система формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді. До того ж проблема здорового способу життя все ж таки залишалась переважно сферою системи охорони здоров'я. При цьому досліджувались такі її аспекти: медико-евристичні моделі здорового способу життя (Н. Борисенко, Т. Бордюк, Ю. Саєнко); гігієнічні питання здорового способу життя (В. Петров, В. Георгієв, Є. Жук); раціоналізація харчування як важливого складника здорового способу життя (В. Уркевич, Г. Абдушелішвілі); здоровий спосіб життя у контексті профілактики шкідливих звичок (О. Шепелін, А. Харкевич).

Третій етап (за Т. Єрмаковою) – *системний* – 90-ті рр. XX століття. Проте ми вважаємо доцільним поширити його до сучасності й визначати його межі – 90-ті рр. XX ст. – початок XXI ст.

Варто відмітити, що цей етап збігався з докорінними змінами в усіх сферах суспільства, пов'язаними з одержанням Україною незалежності, а також з приєднання України до Конвенції ООН про права дитини та Всесвітньої декларації про забезпечення виживання, захисту та розвитку дітей. Відзначимо, що ратифікація Верховною Радою України Конвенції про права людини відбулося 21 лютого 1991 р. Отже, рух нашої держави у напрямі незалежності, а також міжнародні обов'язки щодо створення сприятливих умов розвитку дітей активізував процес реформування школи. При цьому пріоритети змін у всіх ланках української освіти були пов'язані зі здоров'ям людини, формуванням її здорового способу життя.

Грунтовні напрями у дослідженні здорового способу життя у третій період подано у таблиці 1.



Таблиця 1

**Наукові дослідження феномену здорового способу життя  
(XXI століття)**

<b>Напрямок дослідження</b>	<b>Представники</b>
Аксіологічні аспекти здорового способу життя (ціннісні установки, ціннісні орієнтації).	Ю. Валентик, В. Копа, В. Кузьменко, С. Лапаєнко,
Дослідження проблеми здорового способу життя у межах культурологічного підходу як складника культури здоров'я.	Г. Кривошеєва, Ю. Мельник, А. Халацан
Розробка проблеми здорового способу життя у межах компетентнісного наукового підходу у контексті здоров'язбережувальної компетентності.	Д. Воронін, В. Бобрицька, О. Митчик, О. Сапожник, Ю. Танасійчук
Висвітлення здорового способу життя у межах валеонасиченого здоров'язбережувального простору ЗВО	С. Омельченко
Трактування здорового способу життя у контексті педагогіки здорового способу життя.	В. Оржеховська
Філософське тлумачення феномену здорового способу життя у контексті модусу здоров'я як характеристики життєспроможності людини	В. Копа
Різні аспекти формування здорового способу життя засобами фізичної культури.	В. Білик, А. Зотов, І. Карпова, Л. Сушенко
Обґрунтування й розробка гуманістично центрованої моделі формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення дисциплін природничого циклу.	В. Бобрицька

Таким чином, синтез методів історико-логічного і історико-порівняльного аналізу дозволив дослідити генезу підходів до культивування здорового способу життя в різні соціально-історичні формації й з'ясувати певні тенденції у становленні окресленої проблеми, які пройшли певний еволюційний шлях й змінювались у такій логіці трактування здорового способу життя: 1) як суто біологічного поняття; 2) як балансу духовних і фізичних сил; 3) як етики чеснот; 4) як проблеми самої людини; 5) як відсутності хвороб; 6) як веселого настрою; 7) як системи гігієнічних правил; 8) як профілактики шкідливих звичок; 9) як культури здоров'я; 10) як здоров'язбережувальної компетентності; 11) як фізичної, соціальної, духовної і психологічної гармонії людини, доброзичливих стосунків з іншими людьми, з природою й самим собою. Тобто зміни відбувались у напрямі «олюднення» проблеми, її гуманізації у процесі відторгнення клініко-профілактичної парадигми формування здорового способу життя й реалізації ідей особистісно зорієнтованої парадигми освіти.

**Список використаної літератури**

- 1. Амосов Н. М.** Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья [Текст] / Н. М. Амосов – М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2002.– 590 с.
- 2.Бернард Лаун.** Дети Гипократа XXI века. Дела сердечные [Текст] / Л. Бернард / пер. с англ. М. Вавиловой / Л. Бернард. – М. : Эксмо, 2010. – 288 с.
- 3. Гиппократ.** Избранные книги [Текст]. – М. –Л. : Госиздат, 1936.

– 436 с. **4. Бобрицька В. І.** Формування здорового способу життя у майбутніх учителів: Монографія / В. І. Бобрицька. – Полтава: ТОВ «Поліграфічний центр «Скатейк», 2006. – 432 с. **5. Монтень М.** Духовна культура особистості: навч. пос. / [Д. В. Чернілевський, О. В. Вознюк, О. А. Дубасенюк та ін.]. **6. Коменский Я.-А.** Материнская школа // Коменский Я. А. Избранные педагогические сочинения : В 2 т. – Т. 1. – М. : Педагогика, 1982. – С. 201–241. **7. Доценко О. Г.** Формування в майбутніх учителів пізнавального інтересу до освітньо-виховного досвіду козацької доби : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Харків, 2008. 18 с. **8. Ващенко Г.** Виховний ідеал / Григорій Григорович Ващенко. – Т. 1. – 3-є вид. – Полтава : Полтавський вісник, 1994. – 192 с. **9. Єрмакова Т.** Етапи розвитку ідей формування здорового життя старшокласників у вітчизняній педагогіці (друга половина XX століття) / Т. Єрмакова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт. – 2010. – №4. – С. 29–36. **10. Сухомлинський В. О.** Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості // Вибрані твори : у 5 т. / В. О. Сухомлинський. – К., 1976. – Т. 1. – С. 11–134. **11. Гуманистическая и трансперсональная психология : [хрестоматия] / [сост. К. В. Сельченко].** – М. : А.С.Т., 2000. – 256 с. **12. Брехман И.И.** Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман. – Л. : Наука, 1987. – С. 69.

**Приймак Г. Ю. Дослідження феномену здорового способу життя: історико-логічний аспект**

У поданій статті репрезентовано результати історико-логічного аналізу наукових підходів до трактування проблеми здорового способу життя. Висвітлено розуміння здорового способу життя у добу античності у межах праць і трактатів Аристотеля, Гіпократів. Зосереджено увагу на позиції Монтеня. Розкрито тлумачення здорового способу життя фундатора педагогіки як науки Я.-А. Коменського. Проаналізовано феномен здоров'я у контексті виховного ідеалу Г. Сковороди, Г. Ващенко. Репрезентовано результати аналізу проблеми формування здорового способу життя у XX – XXI столітті. Як ґрунтовні у цій аналітичній роботі представлено етапи розвитку зазначеного феномену (за Т. Єрмаковою), а саме: (50-ті – 60-ті рр. XX ст.) – науково-популярний; (70-ті – 80-ті рр. XX ст.) – інтенсивного розвитку теоретичних засад формування здорового способу життя; (90-ті рр. XX – XI ст.) – системний розвиток проблеми.

*Ключові слова:* здоров'я, здоровий спосіб життя, валеологія, гармонія людини.

**Приймак А. Ю. Исследование феномена здорового образа жизни: историко-логический аспект**

В данной статье представлены результаты историко-логического анализа научных подходов к трактовке проблемы здорового образа

жизни. Освещены понимание здорового образа жизни в эпоху античности в рамках работ и трактатов Аристотеля, Гиппократ. Сосредоточено внимание на позиции Монтеня. Раскрыто толкование здорового образа жизни основателя педагогики как науки Я. Коменского. Проанализированы феномен здоровья в контексте воспитательного идеала Г. Сковороды, Г. Ващенко. Представлены результаты анализа проблемы формирования здорового образа жизни в XX – XXI веке. Как базовые в этой аналитической работе представлены этапы развития указанного феномена (по Т. Ермаковой), а именно: 50-е – 60-е гг. XX в. – научно-популярный; 70-е – 80-е гг. XX в. – интенсивного развития теоретических основ формирования здорового образа жизни; 90-е гг. XX-XI в. – системное развитие проблемы.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, валеология, гармония человека.

**Priymak A. The Study of the Phenomenon of a Healthy Lifestyle: a Historical and Logical Aspect**

In the article the results of historical and logical analysis of scientific approaches to the interpretation of a healthy lifestyle problem are presented. The understanding of a healthy lifestyle in the antiquity epoch in the context of works and treatises of Aristotle and Hippocrates are revealed. The particular attention is focused on M. Montaigne's attitude. The definition of a healthy lifestyle of the founder of pedagogy as a science J.A. Comenius is cleared up. The phenomenon of health in the context of educational ideal of H. Skovoroda, H. Vashchenko is analyzed. The results of the problem analysis of healthy lifestyle formation in the XX – XXI centuries are presented. The stages of the development of above-mentioned phenomenon (according to T. Ermakova) are presented as the main in this analytical work, namely: 50's – 60's years of the XX century – popular science; 70's – 80's years of XX century – intensive development of theoretical foundations of a healthy lifestyle formation; 90's years of XX – XXI century – system development of a problem. It has been proved that the approaches to the healthy lifestyle definition changed in the logic of «humanizing» the problem, specifically: purely biological concept; balance of spiritual and physical strength; ethics of virtues; the problem of the person himself; the absence of diseases; cheerful mood; system of hygienic rules; prevention of harmful habits; health culture; health saving competence; physical, social, spiritual and psychological harmony of a person, friendly relations with other people, with nature and oneself.

*Key words:* health, healthy lifestyle, valeology, human's harmony.

Стаття надійшла до редакції 04.02.2018 р.

Прийнято до друку 01.03.2018 р.

Рецензент – д.п.н., проф. Желанова В. В.