

ІСТОРИКО-ФІЛОСОФСЬКА ОСНОВА КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я

Крошка С. А.

Відокремлений підрозділ «Лисичанський педагогічний коледж
ДЗ Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

Анотація. Розкрито витоки уявлень про здоров'я з античності до сучасності, історико-філософську основу культури здоров'я. Визначено інтерес до проблеми формування культури здоров'я в зв'язку із загальними тенденціями розвитку сучасної культури, сутнісними характеристиками культури здоров'я в становленні фізично, психічно і морально здорової особистості.

Ключові слова: культура, здоров'я, суспільство, духовність, загартування, валеологія, хвороба, масаж.

Аннотация. Крошка С. А. Историко-философская основа культуры здоровья. Описаны истоки представлений о здоровье с античных времён до современности. Раскрыта историко-философская основа культуры здоровья. Определён интерес к проблеме формирования культуры здоровья в связи с общими тенденциями развития современной культуры, сущностными характеристиками культуры здоровья в становлении физически, психически и морально здоровой личности.

Ключевые слова: культура, здоровье, общество, духовность, закаливание, валеология, болезнь, массаж.

Abstract. Kroshka S. Historical and philosophical basis of culture of health. In the article, the sources of ideas are described about a health from ancient times to contemporaneity. Historical and philosophical basis of culture of health is exposed. Interest is certain in the problem of forming of culture of health in connection with general progress of modern culture trends, by сущностными descriptions of culture of health in becoming physically, mentally and morally to healthy personality.

Key words: culture, health, society, spirituality, hardening, valeology, illness, massage.

© Крошка С. А., 2011

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

Світова наука і практика охорони здоров'я розвинутих країн підійшли до розробки ефективних дій щодо його формування, збереження та зміцнення на рівні особистості й суспільства. Для розв'язання проблеми здоров'я взагалі й формування культури здоров'я, зокрема, є необхідні науково-теоретичні передумови. Вони відтворенні в 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).

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 й тому проблема формування культури здоров'я набуває особливої уваги, оскільки становлення гуманістичної освітньої парадигми можливе лише на основі включення системи освіти в контекст національної і загальнолюдської культури.

Мета дослідження. Розкрити основні витoki уявлень про здоров'я та здоровий спосіб життя.

Завдання дослідження. Проаналізувати стан розробки проблеми здоров'я у вітчизняних і закордонних дослідженнях.

Виклад основного матеріалу. Один із перших лікарів, ім'я якого зберегла історія – Алкемон, що жив у кінці VI – початку V століття до нашої ери, фактично заклали основи валеологічного підходу. Алкемон вважав, що поки органи функціонують узгоджено і «сономічно» – це здоров'я, якщо не узгоджено, коли один з органів улаштовує «монархію», – виникає хвороба.

Емпедокл – другий відомий лікар, філософ. Він сформував Сицилійську медичну школу. Багато подорожуючи, він зцілював людей гіпнозом, навіюванням.

З титанічною особою Гіппократа пов'язують витoki всіх медичних знань. Пріоритетними в діяльності цього вченого було використання оздоровчих, а не лікувальних засобів. Гіппократу належить думка про те, що зціляє організм природа, а лікар має лише допомогти їй. Це найважливіше «принципове положення валеології», як і поради Гіппократа вивчати насамперед здорових, а вже потім хворих людей, дістали визнання лише у наш час. У своїй праці «Corpus Hippokreiticum» – енциклопедії медичного знання того часу, Гіппократ наводить багато відомостей про збереження здоров'я та стимуляцію захисних сил організму за допомогою сил природи.

Аристотель уважав, що людина сама повинна турбуватися про своє здоров'я. Це видно з його твердження: «...знання і здоров'я є образ, певна

форма, смисл і ніби діяльність здатного до них: знання – здатного до пізнання; здоров'я того, хто може бути здоровим...» [4, с. 370].

Подальший розвиток валеологічних ідей дістали в діяльності видатного лікаря та мислителя античного світу Клавдія Галена. З його ім'ям пов'язаний ряд великих досягнень у пізнанні здоров'я та гармонічних станів між здоров'ям та хворобою. Гален виділив проміжний стан між здоров'ям і хворобою, «третьої стан» організму, який став об'єктом пильної уваги лише в наш час.

У розвиток валеологічних знань великий внесок було зроблено середньоазіатським лікарем Абу Ібн-Сіною. Його праці містять не лише багато корисних рекомендацій, використовуючи які можна запобігти багатьом захворюванням, а й заклик до вивчення здоров'я. Ібн-Сіна вважав головним критерієм збереження здоров'я – рухову активність, і розробив класифікацію фізичних вправ.

Видатним лікарем середньовіччя був Парацельс, який став відомим завдяки вмінню розпізнавати і лікувати хвороби. Він розглядав хвороби як ворожі істоти в організмі людини та вважав, що людина наділена засобами боротьби з ними.

Френсіс Бекон багато уваги приділяв вивченню здоров'я людини. Він вважав, що турбота про здоров'я – це найважливіша справа. Він писав, що власні спостереження людини за тим, що їй добре, а що шкідливо, є найкраща медицина для збереження здоров'я. Велику увагу він приділяв психоемоційному стану людини, рекомендував, щоб кожна людина плекала надію, відчувала краще спокійну веселість, ніж буйну радість.

Я. Каменський був першим з педагогів, який послідовно обґрунтовував принцип природовідповідності у вихованні. Ідея природовідповідності у вихованні виходить з ідеї про природну рівність людей. Люди, наділені однаковою природою, однаково потребують повноцінного розумового й морального розвитку, що, у свою чергу, робить усвідомленим підхід до розвитку фізичного. У своїй роботі «Велика дидактика» Я. Каменський зазначав: «...щоб у кінці кінців весь рід людський прийшов до культури незалежно від віку, статі і народності...» та «...щоб кожний, хто отримав правильну освіту, досяг повноти культури всебічної у всьому, в ім'я загальної освіти...» [4, с. 106]. У творах Я. Каменського червоною смугою проходить виховання загальної культури особистості, а культура здоров'я в ній – як складова частина.

Новаторство Д. Локка полягало в тому, що він розглядав процес становлення і виховання людини як єдність фізичного, психічного і розумового розвитку. Він відстоював ідеї всебічного гармонійного розвитку особистості і підкреслював єдність тіла й духа. Його трактат «Думки про виховання» 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] – так він починає свій трактат.

Проблеми виховання цікавили Ж.-Ж. Руссо з самого початку творчого шляху. Особливу роль він відводив моральному вихованню, яке є головною і першочерговою педагогічною задачею. Руссо вважав, що на дитину діють три фактори виховання: природа, люди і суспільство. Усі разом вони забезпечують

природний розвиток дитини. Під природним вихованням Ж.-Ж. Руссо розумів природовідповідне, з урахуванням віку дитини, формування на лоні природи. Контакт із природою повинен був фізично укріпити дитину, навчити користуватися органами чуттів, забезпечити вільний розвиток. Він відводив особливе місце фізичному вихованню «...як одному із засобів гармонізації відношень людини з природою і оточенням, подолання шкідливих звичок, формування моральної чистоти, удосконалення всього організму...» [6, с. 10]. Руссо розробив програму формування особистості, яка складалася з розумового, фізичного та морального виховання.

Не менш важливу роль у процесі розвитку виховання відіграв І. Песталоцці. Він розвинув положення прогресивної педагогіки про чинники формування особистості й гармонійний розвиток усіх сил і здібностей людини. Особливий інтерес подають його ідеї про природовідповідність і значення виховання в розвитку дитини. Виховання повинно бути природовідповідним, тобто будуватися у відповідності з особливостями людської природи, законами її розвитку. Песталоцці вважав, що гарно організований фізичний розвиток дітей у школах відіграє позитивну роль і в оздоровленні всього народу.

Найголовнішим компонентом культури здоров'я є духовний розвиток людини. Особливу увагу розвитку духовності приділяв Г. Сковорода. Він створив оригінальне філософське вчення, спрямоване на вдосконалення духовного світу особистості. Вивченню духовної культури людини велику увагу приділяли такі відомі особистості, як: М. Мамардашвілі, П. Юркевич, В. Вернадський.

Формування культури здоров'я червоною смугою проходить у педагогічній спадщині А. Макаренка. Він вважав, що не тільки школа й суспільство мають виховувати культуру в дітей, а й їх батьки. Культурне виховання буде тільки в тому випадку корисне, коли воно організоване усвідомлено, супроводжується деяким планом, правильним методом і контролем. А. Макаренко вважав, що форми культурного виховання дуже різноманітні: це і знайомство з природою, виховання інтересу до спорту, різні ігри, прогулянки та ін.

В. Сухомлинський писав: «Якщо виміряти всі мої турботи й тривоги за дітей... то добра половина їх – про здоров'я» [7, с. 258]. І це дійсно так. Гарне здоров'я, відчуття повноти, невичерпаності фізичних сил – важливе джерело життєрадісного світосприйняття, оптимізму, готовності долати всілякі труднощі. В усіх працях В. Сухомлинського проходить твердження про те, що інтелектуальна праця й все духовне життя дитини залежать від її здоров'я. Фізична, інтелектуальна, емоційна й трудова культура повинні розглядатися в їх єдності й взаємодії. Фізична культура є елементарною умовою повноти духовного життя, інтелектуального багатства. В. Сухомлинський надзвичайного значення надавав формуванню в дитини духовності, яка є мірилом людської цінності, суспільної значущості. У своїй праці «Духовний світ школяра» він дає багатогранну, глибинну психологічну характеристику суті духовності людини. Багато уваги В. Сухомлинський приділяв самовихованню, самодисципліні особистості.

Проблемі здоров'я, формуванню культури

здоров'я особистості приділяв багато уваги Микола Амосов. У своїй книзі «Роздуми про здоров'я» він 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: відкидати надмірне вживання їжі і тепла, надолужувати нестачу фізичних навантажень, гасити психічні подразники. У цьому і є суть методу обмежень і навантажень» [1, с. 95].

Важливу інформацію щодо оздоровлення організму вміщують книги Г. Малахова «Целительные силы». У них розвивається тема оздоровлення, даються рекомендації по індивідуалізації оздоровчого процесу, а також відомості, які відносяться до біоенергетики й біосинтезу – основи життя і здоров'я.

У житті українського народу переважаючими були традиції здорового способу життя. Культура здоров'я українців пронизує їх культуру праці й побуту, культуру спілкування й поведінки. Л. Вострокутов зазначає, що протягом усієї історії у свідомості українського народу важливе місце займає цінність фізичного здоров'я.

Одним із компонентів народної педагогіки є фізичне виховання, тісно пов'язане як із розумовим, так і трудовим вихованням, бо успіх трудової діяльності великою мірою залежить від стану здоров'я людини. У народі кажуть: «Здоров'я – всьому голова». Ще на ранніх періодах історії східних слов'ян фізичне виховання стало невід'ємною частиною їх традиційної культури. Головними чинниками народної моралі були ствердження ідеалів краси, добра, позитивні якості – витривалість, сила, відвага.

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. Горашук, Г. Максименко, Т. Ротерс, Г. Кривошеева та ін.) справедливо вважають, що культура сучасної людини багатогранна, її необхідно вивчати і на цій основі вживати заходів 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. Учені підкреслюють, що здоров'я особистості неможливе без біосоціальної гармонії людини із самою собою, з оточуючими людьми, із природою, де вирішальне значення має загальна культура.

Як видно з викладеного вище, проблема збереження і зміцнення здоров'я існувала на всіх етапах розвитку людського суспільства. Однак тільки в наш час з'явилася нова наука – «валеологія». Валеологія в науці ще малюк, який тягнеться до людини, осягає її шлях до здоров'я, вчить зберігати і примножувати його, займатися не тільки фізичним тілом, а й розвивати свою духовність. Валеологію цікавить все, що впливає на здоров'я людини. Це, насамперед, і здоровий спосіб життя, про який говорили ще за часів Володимира Мономаха і раніше, це і здоров'я, це і духовність народу, який жив і живе на території України.

Наука про здоров'я перебуває в стадії становлен-

ня. Уже розроблені її методологія і методичне забезпечення окремих аспектів, одержані перші реальні результати. В Україні регулярно проводяться наукові міжнародні, всеукраїнські, регіональні конференції, присвячені проблемам збереження здоров'я молоді, формування в неї високого рівня загальної культури, взаємозв'язку духовного життя особистості з її фізичним розвитком. Проведення цих конференцій говорить про актуальність і важливість проблеми збереження і зміцнення здоров'я на сучасному етапі.

Т. Ротерс наголошує на тому, що в сучасних умовах розвитку суспільства підвищується значення духовного життя особистості в тісному зв'язку з його фізичним розвитком, культурою здоров'я.

Досить ґрунтовно висвітлюється проблема формування культури здоров'я в працях українського вченого В. Горашука. До вирішення цієї проблеми він підійшов комплексно, давши визначення здоров'я, трьох його аспектів: духовного, психологічного, фі-

зичного; третього стану, хвороби, здорового способу життя, а також культури здоров'я взагалі. 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 і зміцнення здоров'я» [3, с. 49].

Висновки та перспективи подальших розвідок. Аналіз наукової літератури з даного питання показав, що незважаючи на великий інтерес до проблеми культури здоров'я і досягнення значних результатів, вона недостатньо розроблена в теоретико-концептуальному плані, єдина міждисциплінарна концепція культури здоров'я не вироблена. Нині проблема здоров'я потребує комплексного вирішення, оскільки воно пов'язане з багатьма як природними, так і соціальними факторами. Такій підхід дозволяє усвідомити цілісність і значущість культури здоров'я.

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. Горашук В. П. Організація навчально-виховного процесу в валеології в загальноосвітній середній школі / Горашук В. П. – Луганськ : Альма-Матер, 2002. – 111 с.
4. Кларин В. М. Педагогическое наследие / В. М. Кларин, А. И. Джуринский. – М. : Педагогіка, 1987. – 416 с.
5. Петренко В. П. Основы валеологии / Петренко В. П. – [в 3-х т.]. – К. : Олимпийская литература, 1998. – Т. 1. – 434 с.
6. Руссо Ж.-Ж. Педагогические сочинения / Руссо Ж.-Ж. – [В 2-х т.]. – М. : Просвещение, 1981. – Т. 2. – 356 с.
7. Сухомлинський В. О. Сто порад учителю / Сухомлинський В. О. – К. : Рад. Школа, 1988. – С. 258–259.
8. Формування духовної культури учнівської молоді засобами мистецтва: основні концептуальні ідеї : [наук. збірн.] / [За заг. ред. член-кор. АН України, проф. Г. П. Шевченко]. – Луганськ : ЛДПУ, 2000. – Вип. 2. – 94 с.