

# Предпосылки развития идей о здоровье и здоровом образе жизни

Щекина Н. Б.

Национальный фармацевтический университет

## Аннотации:

Рассматриваются направления развития идей о здоровье и здоровом способе жизни на основных этапах развития человеческой цивилизации. Анализируется вклад выдающихся философов, педагогов, просветителей в развитие идей здорового способа жизни. Утверждается, что на разных этапах развития человеческого общества проблема сохранения и укрепления здоровья и здоровый образ жизни всегда были в центре внимания общественных и государственных деятелей. Характерным для отечественной педагогики было внимание к проблеме здоровья со стороны педагогов, психологов, врачей. Выделены направления формирования здоровья и здорового образа жизни. Отмечается необходимость научных исследований по совершенствованию методов, средств и формы физического воспитания.

**Щекина Н.Б. Передумови розвитку ідей про здоров'я і здоровий спосіб життя.** Розглядаються напрями розвитку ідей про здоров'я і здоровий спосіб життя на основних етапах розвитку людської цивілізації. Анализується вклад видатних філософів, педагогів, просвітителів в розвиток ідей здорового способу життя. Затверджується, що на різних етапах розвитку людського суспільства проблема збереження і зміцнення здоров'я і здоровий спосіб життя завжди були в центрі уваги громадських і державних діячів. Характерною для вітчизняної педагогіки була увага до проблеми здоров'я з боку педагогів, психологів, лікарів. Виділені напрями формування здоров'я і здорового способу життя. Наголошується необхідність наукових досліджень по вдосконаленню методів, засобів і форми фізичного виховання.

**Shchekina N. B. Pre-conditions of development of ideas about health and healthy way of life.** Directions of development of ideas are examined about a health and healthy method of life on the basic stages of development of human civilization. The deposit of prominent philosophers, teachers, enlighteners in development of ideas of healthy method of life is analysed. It becomes firmly established that on the different stages of development of human society a problem of maintenance and strengthening of health and healthy way of life always were in the highlight of public and state figures. Characteristic for domestic pedagogics was attention to the problem of health from the side of teachers, psychologists, doctors. Directions of forming of health and healthy way of life are selected. The necessity of scientific researches is marked on perfection of methods, facilities and form of physical education.

## Ключевые слова:

здоровье, здоровый, способ, жизнь, молодежь.

здоров'я, здоровий, спосіб, життя, молодь.

health, healthy method of life of young people.

## Введение.

Изучение историко-педагогической литературы дает основание говорить о том, что проблема формирования здоровой личности всегда была актуальной для человечества на всех этапах его развития [1]. Учение о здоровье, о здоровом образе жизни имеет глубокие корни, которые нашли отражение еще в культуре Древней Греции, Рима, стран Древнего Востока в философских идеях выдающихся мыслителей, педагогов, общественных деятелей разных времен.

## Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – анализ развития идей формирования здоровья и здорового образа жизни молодежи в истории человечества.

## Результаты исследований.

Изучение и анализ историко-педагогической литературы, посвященной освещению наследия прошлого, свидетельствуют, что первые научные теории о здоровье человека зародились еще в Афинах. Древнегреческая цивилизация дала миру немало выдающихся мыслителей, взгляды которых в области воспитания здорового человека не потеряли актуальности и сегодня. Врач и философ Гиппократ здоровый образ жизни считал определенной гармонией, которой можно добиться, выполняя профилактические мероприятия. Особое место мыслитель отводил образу жизни, который он ставил в зависимость от возраста, времени года, привычек, страны, местности, строения тела и видел в нем условие достижения здоровья.

Не меньшее внимание проблеме формирования здоровья уделял представитель древнегреческой философской школы Аристотель. Мыслитель подчеркивал, что воспитание необходимо начинать с заботы о

теле, чтобы воспитание тела способствовало воспитанию духа [1].

Нашла свое развитие проблема формирования здорового образа жизни и в работах римских философов Цицерона и Галена. Так, Цицерон выступал против излишеств в еде, роскоши, злоупотребление алкоголем. Врач Гален, со своей стороны, проповедовал необходимость выполнения гигиенических мероприятий в целях сохранения здоровья. Характерным для мыслителей античного периода было выделение аспектов здорового образа жизни. Так, Гиппократ определяющим считал физический аспект здоровья, Демокрит в заботе о здоровье отдавал приоритет духовному аспекту. Стобей и его последователи предпочитали гармонию физического и духовного здоровья человека.

Именно в античный период начинается становление принципов управления процессом формирования здорового образа жизни человека. Решение проблемы формирования здоровья ученые видели в основном в контексте физического воспитания, путем систематического выполнения физических упражнений. Авиценна в работах «Канон врачебной науки» и «Книга исцеления» впервые поставил вопрос об эффективности использования физических упражнений оздоровительного и профилактического характера.

Здоровье как необходимое условие нормальной жизнедеятельности человека нашло отражение практически во всех известных миру воспитательных системах. Так, необходимость подготовки сильных, выносливых, мужественных людей с целью защиты и поддержки действующего порядка была обусловлена общественно-политической средой античного мира. Забота о воспитании здорового человека диктовалась объективной потребностью рационального функци-

онирования общества. Воспитание физически здоровой личности имело культовый характер и рассматривалось как условие формирования гармоничной личности в целом. Примером может служить описанная древнегреческим историком Плутархом система спартанского воспитания, которая приучала юношей переносить голод, лишения, перепады температуры. Занятия бегом, борьбой, скачками, метание диска, копья развивали красоту тела, движений, способствовали развитию физических качеств юных спартанцев. Среди молодежи культивировались физическая сила, здоровье, красота человеческого тела.

Не менее актуальной проблема формирования здоровья человека была и в странах Древнего Востока. Так, в Древней Индии, в Ведах, были сформулированы основные принципы здорового образа жизни и советы по сохранению здоровья [2].

Не вдаваясь в дальнейшее описание общеизвестных воспитательных систем, необходимо особо подчеркнуть, что несмотря на различные, иногда противоположные идеи воспитания, идея формирования именно здоровой личности объединяла различные системы воспитания того времени, что свидетельствует о ее приоритетности.

Для эпохи средневековья характерно смещение акцентов: определяющее значение придавалось здоровью духовному, что было обусловлено влиянием религии на образование и воспитание человека. К тому времени, по сути, Библия отражала образ жизни разных народов и стала проповедником здорового образа жизни как основы христианства.

Эпоха Возрождения характеризуется качественно новым подходом к идее воспитания здоровой личности и признанием человека главной ценностью. Это повлияло на поиск новых путей воспитания. Интересно, что в основе этих подходов лежала идея гармонично развитой личности в гуманистической трактовке. Характерным для этого периода было сочетание лучших традиций физического воспитания античности с новыми гуманистическими идеалами. Выдающиеся представители этого времени Л. Альберти, Л. Бруни, Т. Кампанелла, Ф. Рабле, В. де Фельтре и др. акцентировали внимание на необходимости воспитания, прежде всего, здоровой, духовно и физически развитой личности.

Взгляды на проблему укрепления здоровья и физическое воспитание высказывал также великий педагог-реформатор Я. Коменский. Он считал, что молодежь должна учиться всему тому, что человека делает человеком, основания для этого содержатся в самом человеке, нужно только позаботиться об их развитии, а в процессе воспитания необходимо обращать особое внимание на тело и на его укрепление, таким образом, чтобы на практике реализовывалось выражение «В здоровом теле – здоровый дух» [3].

Изучение историко-педагогической литературы показывает, что теоретические идеи о воспитании здо-

ровой молодежи нашли свою практическую реализацию и в образовательных учреждениях Европы в период Нового времени. Так, в иезуитских коллегиях средства и формы охраны здоровья определяли практически всю организацию учебно-воспитательного процесса:

- специальные занятия верховой ездой, плавание, фехтование;
- гигиенические требования к школьным помещениям (пространство, освещенность, чистота);
- рациональная организация режима труда и отдыха.

Идею формирования «здорового духа в здоровом теле» обосновывал Д. Локк в работе «Мысли о воспитании». В ней же он определил необходимые составляющие системы воспитания здоровой личности, «здорового джентльмена» [4].

Взгляды на воспитание здоровой личности высказывали такие педагоги и просветители, как Ж. – Ж. Руссо, И. – Г. Песталоцци. Их передовые для своего времени идеи послужили ценным вкладом в дальнейшее развитие педагогической теории и практики в области физического воспитания и формирования здорового образа жизни человека.

На качественно новый уровень проблема укрепления здоровья человека вышла в XIX – нач. XX в. Следует отметить, что в конце XIX в. зарубежными учеными проводятся отдельные научные разработки, которые прямо касаются проблем формирования здорового образа жизни юношества. Основанные А. Декроли, они получили название «социальная гигиена». Они включали: формирование основ правильного питания, дыхания и гигиены, правильное поведение в обществе [5].

Таким образом, установлено, что проблема поиска путей укрепления здоровья человека, продления активного долголетия, формирование здорового образа жизни человека беспокоила умы прогрессивной части мирового сообщества на всех этапах развития человечества. Философы, просветители, ученые – представители различных областей науки обращали внимание на то, что работу по укреплению здоровья необходимо начинать с раннего детства, а активно формировать в период интенсивного роста и развития организма человека.

Проблема формирования физически и духовно здоровой личности нашла отражение и в истории отечественной педагогики. Еще на этапе зарождения цивилизации воспитательная система наших далеких предков содержала игрища с включением физических упражнений и игры-соревнования по стрельбе из лука, метание камней и др. Народная педагогика, представленная в сказках, песнях, пословицах и поговорках, обычаях, пропагандировала и ставила в один ряд такие личностные качества, как здоровье, ловкость, смелость, любовь к родине. Приветствуя друг друга, люди желали доброго здоровья, а народные правила поведения требовали, чтобы при встрече родственни-

ков, друзей, знакомых, интересоваться их здоровьем и здоровьем семьи. Так, в процессе исторического развития в Украине сформировалась определенная система сохранения и укрепления здоровья, которая передавалась из поколения в поколение, изменяясь и совершенствуясь [6].

Следует отметить, что забота о здоровье молодежи была характерной особенностью украинских братских школ. В них ученики обучались верховой езде, плаванию, фехтованию. Особого внимания заслуживает система воспитания в Запорожской Сечи, где молодое поколение росло крепким, здоровым, бесстрашным, храбрым. Будущие казаки учились плавать, управлять лодкой, скакать на коне, метко стрелять. Несмотря на то, что жизнь казаков была тяжелой, жесткой и аскетичной, она была окружена ореолом славы и оказывала значительное влияние на воспитание подрастающего поколения. Прославились здоровье, сила, работоспособность, мужество. Большую роль в воспитании подрастающего поколения играла посильная физическая работа [7].

Значительное место проблеме здоровья человека отводилось и в наследии украинского философа и просветителя Г. Сковороды. Он пропагандировал идею природосообразности народного воспитания. Философ считал, что люди должны быть «телесно здоровыми», а потому особое внимание он уделял физическому воспитанию, основным средством которого считал физический труд. Он критиковал праздность, лень, которые, по его мнению, разрушают здоровье. Позже идею сохранять и совершенствовать природные данные человека выдвигал известный украинский педагог А. Духнович. Физическое воспитание он рассматривал как условие физического развития, крепкого здоровья и долголетия.

Значительный вклад в разработку вопросов о воспитании здорового подрастающего поколения внесли педагоги и врачи пореформенного периода. Стимулом к этому была тенденция ухудшения здоровья молодежи, снижение уровня физического развития, наличие постоянной усталости во время занятий. Развитие идеи формирования здорового образа жизни учащихся отечественными специалистами с этого момента, как показывают исследования А. Приходько, проходит в тесном единстве с развитием и становлением отечественной теории физического воспитания [5].

Большой вклад в разработку вопросов формирования здорового образа жизни в этот период внесли К. Ушинский, Н. Пирогов, С. Миропольский, Е. Покровский, Е. Дементьев, Н. Фелитис, П. Лесгафт, А. Бутовский, А. Верениус и др. Результаты исследований врачей и педагогов позволили установить, что состояние здоровья человека во многом определяется социальными условиями и образом жизни [8].

К. Ушинский рассматривал организм человека как

единое целое, развивающееся в процессе повседневной трудовой деятельности и под влиянием окружения. Поэтому необходимо создавать такие условия жизни, труда и обучения, которые способствовали бы физическому развитию: нормальное питание, сон, рациональный режим труда и отдыха, физический труд на свежем воздухе, гимнастические упражнения и игры, использование оздоровительного эффекта природных факторов (воздух, холод, солнце, вода), создание гигиенических условий жизни и труда.

Один из самых авторитетных ученых этого времени П. Лесгафт в разработанной им педагогической системе под названием «физическое образование», всесторонне основываясь на достижениях анатомии и физиологии человека, с научных позиций доказал, что для того, чтобы воспитать здорового и физически развитого человека, его необходимо специально обучать необходимым жизненно важным движениям, т. е. формировать двигательные умения и навыки путем обучения.

Последователь идей П. Лесгафта В. Гориневский выступал против узкоутилитарного и чисто гигиенического понимания задач физического воспитания. Сущность физического воспитания, его специфику он видел в системе научно обоснованных и педагогически организованных воздействий, направленных, прежде всего, на совершенствование природы человека – на укрепление его здоровья, морфологическое и функциональное развитие организма, формирование жизненно необходимых двигательных навыков. Цель физического воспитания, по мнению В. Гориневского, заключается в том, чтобы с помощью различных средств и способов воздействия на организм поддерживать его гармоничное развитие относительно тела, ума и душевных качеств.

#### **Выводы.**

Изучение историко-педагогической литературы позволяет утверждать, что на разных этапах развития человеческого общества проблема сохранения и укрепления здоровья, здоровый образ жизни всегда были в центре внимания общественных и государственных деятелей, что обусловлено социально-экономическими и политическими условиями жизни, проблемами в организации, содержании и условиях образования, состоянием здоровья детей и молодежи, необходимостью подготовки резерва для армии.

Характерным для отечественной педагогики было внимание к проблеме здоровья со стороны педагогов, психологов, врачей, которые, расширяя направления научных исследований, разрабатывали и совершенствовали методы, средства и формы физического воспитания, которому, по-прежнему отводилась ведущая роль в формировании здоровья и здорового образа жизни.

**Література:**

1. Гончаренко С. У. Методологічні характеристики педагогічних досліджень / С. У. Гончаренко // Вестник АПН України. □ 1993. □ № 1. □ С. 11 – 23.
2. Полулях А. Формування здорового образу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах багаторівневого формування / А. Полулях // Фізичне виховання в школі. □ 2002. □ № 4. □ С. 35 – 38.
3. Щекіна Н. Б. Формування культури здоров'я студентів / Н. Б. Щекіна, А. В. Юшко // Настоящее и будущее фармации: тезисы Всеукраинского конгресса / Изд-во НФаУ. □ Харьков, 2008. □ 635 с.
4. Чаговец А. И. Проблема формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста в отечественной педагогике (вторая половина XX века): Автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13. 00. 01 «Общая педагогика, история педагогики» / А. И. Чаговец; Житомир. гос. ун-т им. И. Франко. □ Харьков, 2007. □ 20 с.
5. Приходько А. И. Проблема физического воспитания личности в педагогической журналистике (вторая половина XIX – начало XX века): дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: спец. 13. 00. 01 «Теория и история педагогики» / Приходько Анна Ивановна; Харьк. гос. пед. ун-т им. Г. С. Сковороды. □ Харьков, 1998. □ 225 с.
6. Шахненко В. И. Азбука здоровья: учеб. пособие. / В. И. Шахненко. – М.: Котигоршко Лтд. □ 1996. □ 136 с.
7. Цось А. В. Развитие физического воспитания на территории Украины с древнейших времен до начала XIX в.: Дис. . . . на соискание науч. степени д-ра наук с физ. воспитания и спорта: спец. 24. 00. 02 «Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения» / А. В. Цось; Волынский гос. ун-т им. Леси Украинки. □ Харьков, 2005. □ 427 с.
8. Бондарь А. С. Теория и практика физического воспитания гимназистов на Слобожанщине во второй половине XIX – начале XX века: Автореф. дис. на соискание науч. степени канд. наук по физ. исх. и спорта: спец. 24. 00. 02 «Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения» / Бондарь Анастасия Сергеевна; Львов. гос. ун-т физ. культуры. □ Л., 2006. □ 20 с.

**Інформація об авторі:**

**Щекіна Наталія Борисівна**  
natic1954@mail.ru

Национальный фармацевтический университет  
ул. Пушкинская 53, г. Харьков, 61000, Украина.  
Поступила в редакцию 21.11.2011г.

**References:**

1. Goncharenko S. U. *Vestnik APN Ukrainy* [Announcer APS Ukraine], 1993, vol.1, pp. 11 – 23.
2. Poluliakh A. *Fizichne vikhovannia v shkoli* [Physical education in school], 2002, vol.4, pp. 35 – 38.
3. Shchekina N. B., Iushko A. V. *Formirovanie kul'tury zdorov'ia studentov* [Forming of culture of health of students], *Nastoiashchee i budushchee farmacii* [The present and the pharmacy future], Kharkov, NPU Publ., 2008, 635 p.
4. Chagovec A. I. *Problema formirovaniia zdorovogo obraza zhizni detej doshkol'nogo vozrasta v otechestvennoj pedagogike* [A problem of forming healthy way of life of children of preschool age in domestic pedagogics], Cand. Diss., Kharkov, 2007, 20 p.
5. Prikhod'ko A. I. *Problema fizicheskogo vospitaniia lichnosti v pedagogicheskoy zhurnalistike* [A problem of physical education of personality in pedagogical journalism ], Cand. Diss., Kharkov, 1998, 225 p.
6. Shakhnenko V. I. *Azbuka zdorov'ia* [Alphabet of health], Moscow, Kotigoroshko Ltd, 1996, 136 p.
7. Cos' A. V. *Razvitie fizicheskogo vospitaniia na territorii Ukrainy s drevnejshikh vremen do nachala XIX veka* [Development of physical education on territory of Ukraine from the most ancient times to beginning of XIX age], Dokt. Diss., Kharkov, 2005, 427 p.
8. Bondar' A. S. *Teoriia i praktika fizicheskogo vospitaniia gimnazistov na Slobozhanshchine vo vtoroj polovine XIX – nachale XX veka* [Theory and practice of physical education of high school students of Slobozhanshchina in the second half XIX – beginning of XX century], Cand. Diss., Lvov, 2006, 20 p.

**Information about the author:**

**Shchekina N. B.**

natic1954@mail.ru

National Pharmaceutical University  
Pushkin str. 53, Kharkov, 61000, Ukraine.  
Came to edition 21.11.2011.