

педагогічних працівників, методистів-кураторів курсів і наставників у ефективному використанні соціокультурного середовища в позааудиторний час; посилення впливу студентських колективів та їх самоврядних структур на залучення студентів до участі у творчій, навчально-пізнавальній, культурно-просвітницькій та інших видах діяльності, спрямованих на формування всебічно і гармонійно розвинених особистостей майбутніх професіоналів, виховання їх у дусі толерантності.

**Список використаних джерел і літератури:**

1. Конституція України (з офіційним тлумаченням Конституційного суду України) / відповід. редакц. канд. юрид. наук С.Б. Чехович. – К. : Ліра-К, 2005. – 96 с.
2. Набок І.Л. Педагогика міжнародного об'єднання : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / И. Л. Набок – М. : Академия, 2010. – 304 с.
3. Крук С. І. Формування толерантності в особового складу підрозділів з надзвичайних ситуацій : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / С. І. Крук. – Тернопіль, 2011. – 21 с.
4. Бондырева С. К. Толерантность (введение в проблему) / С. К. Бондырева, Д. В. Колесов. – М. : МПСИ ; НПО „МОДЕК”, 2003. – 240 с.
5. Декларація принципів толерантності. Толерантність: теорія і практика: Роздуми філософів і релігійних знавців. Міжнародні правові документи (витяги) / упорядник, автор передмови Бабій М. Ю. – К. : Центр реліг. інформ. і свободи україн. Асоціації релігійних знавців, 2004. – 125 с.
6. Клепцова Е. У. Психология и педагогика толерантности : учеб. пособ. для слушат. системы дополн. профес. педагог. образования / Е. У. Слепцова. – М. : Академический Проект, 2004. – 176 с.
7. Бабій М. Ю. Передмова / М. Ю. Бабій. Толерантність: теорія і практика: Роздуми філософів і релігійних знавців. Міжнародні-правові документи (витяги) / упорядник, автор передмови Бабій М. Ю. – К. : Центр реліг. інформ. і свободи україн. Асоціації релігійних знавців, 2004. – 125 с.
8. Денищик О. І. Формування моральної культури майбутніх юристів у процесі професійної підготовки : наук.-метод. посіб. / О. І. Денищик ; за ред. О. М. Галуса. – Хмельницький : ХГПА, 2010. – 159 с.
9. Гелрїгел Д. Організаційна поведінка / Д. Гелрїгел, Дж. В. Слокум-молодший, Р. В. Вудмен, С. Н. Бренінг ; перекл. з англ. І. Тарасюк, М. Зарецька, Н. Гайдукович. – К. : С. Павличко „Основи”, 2001. – 726 с.

**Анотація**

**А.И.Денищик**

***Теоретические и практические аспекты воспитания студенческой молодежи в духе толерантности***

*Обосновано актуальность проблемы воспитания толерантности у современной период; проанализировано состояние разработки проблемы; освещены научные подходы, определены особенности и содержание формирования толерантности.*

**Ключовые слова:** *честь, достоинство человека, толерантность, терпимость, воспитание.*

**Summary**

**O.I.Denyshchuk**

***Theoretical and Practical Aspects of Student's Upbringing in the Spirit of Tolerance***

*The actuality of tolerance upbringing in modern period is grounded, the state of the problem development is analyzed, scientific approaches are lighted up, peculiarities and the contents of the tolerance formation are studied out.*

**Key words:** *honor, human dignity, tolerance, latitude, upbringing.*

Дата надходження статті: „3” вересня 2012 р.

УДК 51+92+94(4)

**П.Б.ДЖУРИНСЬКИЙ,**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*(м.Одеса)*

**Формування здоров'язберігаючого способу життя в історико-соціалній ретроспективі (від реліктових цивілізацій до епохи Середньовіччя)**

*У статті розглянуті питання еволюції здоров'язберігаючого способу життя в історико-соціалній ретроспективі від античної епохи до епохи середньовіччя. Здійснений аналіз історико-педагогічної літератури щодо еволюції знань про здоров'я та здоров'язберезувальний спосіб життя. Встановлено, що надбанням древніх було переконання в тому, що саме спосіб життя людей має забезпечувати збереження здоров'я, профілактику хвороб.*

**Ключові слова:** *здоров'язберігаючий спосіб життя, збереження і зміцнення здоров'я, історія, культи, вірування, традиції, культура руху, здорове харчування, особиста гігієна.*

*Постановка проблеми у загальному вигляді... Шлях європейської та світової інтеграції, обраний Україною, зумовлює необхідність здійснення реформаційних процесів в усіх галузях суспільного життя, зокрема освітній. Сучасна освіта як соціална інституція має важливу роль не лише у формуванні економічного, інтелектуального, морального і культурного потенціалу*

суспільства. З одного боку, вона відтворює знання й досвід, накопичені людством, а з іншого – визначає подальший шлях життєдіяльності окремої особистості, а через нього – нації і держави.

Дослідження проблеми формування здорового способу життя потребує її вивчення з точки зору виникнення, розвитку і становлення основних підходів до культивування здорового способу життя у світовій практиці.

Науковий інтерес для нас становить пошук відповідей на такі запитання:

1. Чому і коли у процесі розвитку людства виникла потреба у пошуку таких способів поведінки, які б сприяли збереженню здоров'я і запобігали хворобам?
2. Як формувалися зміст і структура (елементи) соціально схваленого способу поведінки людей, що забезпечував їм здоров'я, продовження роду, поступальний розвиток суспільства?
3. У чому полягала своєрідність підходів до культивування здорового способу життя у різних народів і в різні історичні епохи?
4. Чи є і якою мірою прийнятний історичний досвід формування здорового способу життя для сучасника?

Навіть поверхневий погляд на історичний шлях людства щодо пошуку відповідей на численні питання про збереження здоров'я людини переконує, що від початку її існування він був складним, повним хвилюючих відкриттів, знахідок, трагічних помилок і втрат.

*Аналіз досліджень і публікацій...* Проблема взаємозалежності способу життя людини і стану її здоров'я, можливостей реалізації у соціальній сфері цікавила багатьох видатних філософів, зокрема таких як Ф.Бекон [3], І.Кант [10] та інших.

Дослідження історичних аспектів виникнення, розвитку й становлення проблеми формування здорового способу життя було здійснене багатьма вченими. Спільним для цих робіт був підхід, в основі якого – висвітлення головних віх розвитку поглядів людства на збереження і зміцнення здоров'я в контексті загального історичного процесу, синтез медичної і соціальної практики. Представимо короткий огляд цих досліджень.

Філософські і наукові здобутки античної епохи стали предметом аналітичних досліджень А.Надточаєва [11]. Він простежує основні етапи розвитку філософії і науки античних країн, їх особливості, здійснює порівняльний аналіз. Особливий інтерес для нашого дослідження становить опис основних принципів життя спілки, заснованої Піфагором, які вчений визначив як нормативні вимоги дотримання здорового способу життя.

Монографічне дослідження Л.Вінничук, присвячене вивченню особливостей побуту, звичаїв, матеріальної культури народів Стародавньої Греції і Риму, містить опис наукової традиції греків і римлян у збереженні здоров'я і лікуванні хвороб [7]. Опис системних варіантів зцілення, оригінальних медичних концепцій, їх порівняльний аналіз, представлений у роботі, був здійснений із використанням писемних (текстів Арістотеля, Геродота, Платона, Сенеки та інших) і археологічних джерел, що дає підстави оцінити дослідницький пошук автора досить високо.

*Формулювання цілей статті...* **Мета дослідження** – вивчити еволюцію здорового способу життя в історико-соціальній ретроспективі від реліктових цивілізацій до епохи середньовіччя.

**Предмет дослідження** – здоровий спосіб життя від реліктових цивілізацій до епохи середньовіччя.

*Виклад основного матеріалу...* На сьогодні здоровий спосіб життя – це запорука самореалізації особистості, її життєвого успіху і щастя людини, і водночас – чинник створення соціального багатства країни, критерій добробуту держави. Тому кінець минулого й початок нового тисячоліття не випадково додав до наукового пошуку та повсякденної життєдіяльності людини необхідність у створенні сучасної теорії формування здорового способу життя, яка увібрала б у себе тисячолітній досвід людства і нові реалії буття сучасної людини, враховувала її потреби, інтереси та бажання.

Л.Сущенко належить ґрунтовний аналіз соціальних технологій культивування здорового способу життя [13]. Звернений також до вивчення звичаїв народів античності дослідницький пошук В.Бичкова. Учений здійснив спробу пояснити своєрідність впливу християнства на формування естетичних смаків греків, їх бачення краси здорового тіла [4].

Американським ученим Францу Александеру та Шелтону Селеснику належить цікаве дослідження історії пізнання людством способів зцілення недуг психічного характеру [2]. Їм вдалося створити об'ємну картину просування людської думки від примітивного до науково обґрунтованого розуміння природи психіки, її окремих станів, що коливаються між здоров'ям і нездоров'ям.

У навчальному посібнику для студентів вищих педагогічних навчальних закладів „Валеологія” [6] подано коротке узагальнення історичного шляху людства від реліктових цивілізацій до наших днів. Авторам вдалося виокремити те оригінальне, що внесла кожна історична формація в теорію і практику збереження і зміцнення здоров'я людини, формування

здорового способу життя, проаналізувати цей внесок із позицій прийнятності сучасниками. Високо оцінюючи напрацювання попередників, спробуємо на основі узагальнення їх напрацювань представити свій погляд на розв'язання визначених завдань.

Історія розвитку людства, характерними символами якої завжди було прагнення людини до прогресу, пізнання законів природи і соціуму, свідчить про те, що в усі суспільно-історичні формації незмінним залишалося прагнення людей жити якомога довше і не страждати від хвороб, народжувати і виховувати життєздатне потомство. Кожна суспільно-історична формація намагалася знайти розв'язання цієї проблеми, яке б відповідало створеним економічним, культурним умовам, панівним уявленням про світ і місце людини в ньому.

Одна з найбільш ранніх цивілізацій, якій належать перші невпевнені кроки на шляху до усвідомлення причинного зв'язку станів „здоров'я-хвороба” і способу життя – вавилонська. Вона існувала приблизно IV тис. років до н.е., тобто до того, як релігія, наука і мистецтво набули організованих форм. Пояснення причинності хвороб і здоров'я для вавилонян було магічним, а досвід оздоровлення людини став органічною частиною релігійної практики.

Величезним поштовхом уперед в еволюції поглядів стародавніх людей на засоби збереження здоров'я й попередження хвороб було проведення саме вавилонянами паралелі між способом життя людини і її самопочуттям: вони вперше почали досліджувати історію життя пацієнта і пов'язували її з виникненням захворювань, започаткувавши таким чином відому сучаснику практику ведення анамнезу.

Аналіз досягнень ще однієї визначної цивілізації древності – єгипетської – свідчить про те, що єгиптяни з успіхом застосовували в храмах, побудованих на честь цілителя Імхотепа, ту атмосферу для хворих, яка й у наші дні може бути визнана найбільш корисною для здоров'я людини. І хоча стародавні єгиптяни ще не оперували терміном „здоровий спосіб життя”, але їм вдалося з успіхом застосувати його компоненти – культуру дозвілля, емоційне розвантаження, отримання позитивних емоцій – для зміцнення здоров'я. На власному досвіді ми також переконуємося у великому оздоровчому впливі на людський організм мистецтва, подорожей, заняття хобі тощо.

Вавилоняни і єгиптяни справили певний вплив на практику оздоровлення душі і тіла в Стародавній Іудеї. Проте самобутність цієї практики визначила віра в єдиного Бога. Старий Заповіт привніс розуміння причинності здоров'я і хвороб, джерелом і подавцем яких був Бог – творець світу і життя: „Я – Володар, що зцілює тебе”, „Я – той, хто вбиває і воскрешає”, „Я раню і зцілюю”. Якщо людина вела спосіб життя, у якому допускався гріх, її чекала божественна кара – хвороба. І тільки Бог міг дати зцілення. Біблія як основа християнства стала своєрідним проповідником того способу життя, що веде до здоров'я і допомагає уникнути хвороб.

Найсильнішою рисою давньоєврейської медицини було її профілактичне начало. Очевидно, завдяки цій спрямованості медицини в релігійних текстах давніх євреїв проповідується дотримання певних правил і норм для збереження здоров'я. Ці приписи відображають спосіб життя давніх народів, але окремі з них залишаються цінними і сьогодні. Так, велика увага у Біблії приділяється правильному харчуванню. Уже у першій книзі Мойсея Бог призначає людині харчуватися рослинною їжею. У Євангелії зазначається, що утримуватися від їжі корисно хворим. Іудеям, які приймали обітницю назорейства (усамітнення від людей з метою присвячення себе Богу), приписувалося відмовитися від вина та інших міцних напоїв. Ще одним елементом здорового способу життя в сучасному його розумінні, якому саме стародавні іудеї надали рангу культу, була особиста гігієна. За звичаєм, люди очищали себе і предмети навколо себе вогнем, а те, що вогню не витримувало, мили у воді. Кожного сьомого дня, перш ніж увійти у намет, Біблія вимагала прати одяг, білизну. У головній книзі християнської цивілізації здобуття людиною духовності ставиться у тісний взаємозв'язок із дотриманням правил здорового способу життя. Безперечно, священний авторитет Біблії мав важливу роль у формуванні свідомого ставлення до свого здоров'я у тих народів, які прийняли християнство [6].

Інші писемні пам'ятки давнини – зороастрійська „Авеста”, індійська „Аюрведа”, китайські медичні трактати та інші джерела містять не лише відомості з анатомії та фізіології людини, лікувальні прийоми і цілющі засоби, знання про гігієнічні правила, дотримання яких є необхідним для запобігання хворобам, але й спроби систематизації накопичених знань. Це свідчить про формування холістичного підходу до розуміння проблем здоров'я, усвідомлення народами країн Сходу важливості здорового способу життя, взаємозв'язку фізичного, психічного й духовного начал у досягненні досконалого здоров'я.

Перший значний період пізнання персами проблем власного здоров'я почався десь у середині I тисячоліття до н.е. Джерело інформації про стародавню перську філософію – „Зандавеста”, одна з книг якої – „Венідад” – містить декілька розділів, присвячених проблемам здоров'я і хвороб. Для персів характерним було переконання, що дотримання моральних чеснот робить спосіб життя

людини здоровим. Його складники – профілактика й особиста гігієна, здоровий розум і здорове тіло, добрі справи і хороші думки – традиційно у Персії розглядалися як шлях до збереження і зміцнення здоров'я. Погляди персів на здоров'я, хвороби, здоровий спосіб життя виявили себе у набутках інших народів, зокрема держав Далекého Сходу, таких як Стародавня Індія та Стародавній Китай.

У Стародавній Індії, як ні в жодній країні давнини, була широко поширена ідея відмови від земних радощів буття заради можливості пізнати інше життя у майбутньому. Слід відзначити, що такий спосіб життя давніх індусів, метою якого було повне відсторонення від земних пристрастей, відхід від реалізації себе в земному житті й пошук внутрішньої гармонії був довго не зрозумілим і чужим культурній традиції дотримання способу життя Заходу, у якій людині відводиться роль дієвого й цілеспрямованого творця своєї долі, активного перетворювача природи й соціуму. Але в останні десятиліття людської історії, коли людина боїться за метою виробництва загубити саму себе [14], а соціальні проблеми особливо загострилися й боляче зачіпають кожного, західна людина почала демонструвати велику прихильність до східної філософії, зокрема вчення буддизму – духовної спадщини Стародавньої Індії. Вчення буддизму дає змогу зрозуміти погляди давніх індусів на здоровий спосіб життя.

Буддизм є цікавою й повчальною концепцією духовного життя людини, основу якої становлять „чотири великих істини”, одна з яких полягає у твердженні: „щоб позбутися страждань необхідно вести добродійне життя за законами „правильної поведінки” і „правильного знання”. „Правильна поведінка” означає організацію способу життя за такими принципами: не вбивай і нікому не шкодь (принцип Ахімси); не кради; не бреш; не прелюбодій; не вживай напоїв, що дурманяють. Буддисти переконані, що „правильна поведінка” і „правильне знання” допомагають людині побудувати той спосіб життя, який приведе до духовного й фізичного здоров'я, допоможе досягнути вічності духу.

Цікавим ученням про людину, її спосіб життя і здоров'я, науковий і прикладний інтерес до якого не зникає й сьогодні, є система оздоровлення Стародавнього Китаю. Це вчення можна розглядати як прообраз сучасного системного підходу до вивчення людини і питань збереження її здоров'я. Концепція єдиного організму, неподільність психічного і тілесного, окремого органа й усього організму – основа розуміння давньокитайськими цілителями станів здоров'я і хвороби, умов активного довголіття. Найкраще за все ця концепція викладена у вченні про два світових начала – „їнь” і „ян”, про канали організму, про п'ять першоелементів ( п'ять начал) і енергію „Чи”.

Узагальнюючи вищесказане слід відзначити, що головним позитивним надбанням древніх було переконання в тому, що саме спосіб життя людини має забезпечувати збереження здоров'я, профілактику хвороб душі і тіла. Дотримання певних правил його організації має позбавити людину фізичних і психічних страждань, зробити щасливою у земному житті.

Хронологічний порядок розвитку наукового пізнання проблем взаємопов'язаності здоров'я і способу життя від містичних уявлень до вивчення людини і навколишнього середовища – природного і соціального – не випадковий. Людина спочатку намагалася пояснити світло зірок, потім – природу, згодом коло її теоретичних і прикладних інтересів зосередилося навколо проблем власного тіла, зокрема здоров'я, і, нарешті, її увагу привернуло суспільне життя. Відома теза Ф. Ніцше про те, що людина більше за все віддалена від того, що найближче до неї самої, виведена із історичної очевидності, із співвіднесення древності і сучасності.

Сучасне розуміння прямої залежності способу життя людини і стану її здоров'я, який визначає можливості розв'язання біологічних і соціальних завдань, базується на умовиводах представників давніх цивілізацій і суттєво доповнюється вченнями талановитих філософів класичної епохи, зокрема Стародавньої Греції. Так, греки дуже високо цінували здорове, вправне тіло, котре досягалося в результаті фізичних вправ, харчових обмежень, постійного тренування волі й характеру.

Історія зберегла переконливі докази уважного й захопленого ставлення греків саме до фізичної краси. Уяву сучасника збуджують скульптурні шедеври, що увічнили досконалість форм людського тіла, зокрема скульптури Аполлона, Геракла, Венери тощо. Причому в Давній Греції культ тіла підноситься до державних законів, формується струнка система фізичного виховання. Зокрема, в Афінах створюється школа, у якій формування здорового способу життя здійснюється під впливом гуманістичних ідеалів, а у Спарті здоровий спосіб життя набуває державної чинності і розглядається не як особистий вибір людини, а як громадянський обов'язок, вимога слідування запитам і цілям войовничої країни. У цей період з'являються сталі традиції дотримання здорового способу життя, одна з яких набула загальнодержавного статусу – Олімпійські ігри (776 р. до н.е.), що не втратили свого історичного значення й у наш час, набувши світового масштабу проведення, зачаровуючи красою, гармонією, досконалістю і здоров'ям їх учасників.

Узагальнені відомості того часу про взаємозв'язок здоров'я і способу життя людини містяться в унікальних трактатах „Про здоровий спосіб життя” та „Про повітря, воду й ґрунти” Гіппократа (460 – 377 до н.е.). Він стверджував, що більшість хвороб залежить від дій, вчинків, думок людини, умов її життя та природних факторів: „Відповідно з віком, порою року, звичкою, країною, місцевістю, будовою тіла слід влаштувати і спосіб життя так, щоб ми могли протистояти і спеці, і холоду, бо тільки таким чином досягається найкраще здоров'я” [8]. Учений зазначав: „Яка діяльність людини, така вона й сама, такі її хвороби”. Він рекомендував для збереження доброго здоров'я застосовувати оздоровчі процедури – ванни, діету (вчений називав неправильне харчування „матір'ю усіх хвороб”), дотримуватися особистої гігієни.

Подальший крок, що повернув увагу науковців і практиків до людини як об'єкта пізнання, сфокусував інтереси на внутрішній її природі, здійснили софісти, яскравим представником яких був Протагор з Абдери (480 – 410 рр. до н.е.). Згідно з Протагором, світ можна зрозуміти завдяки порівнянню, у якому людина стає „мірою усіх речей”. Уперше в основу організації життєдіяльності людини на засадах здорового способу життя були покладені моральні принципи.

Піфагор (580 – 500 рр. до н.е.) звернув увагу на здатність людини мислити, закликав до пізнання людини з її етичними й соціальними проблемами. Піфагор заснував спілку, спосіб життя членів якої базувався на дотриманні основних принципів – „акусмата”, які зводяться до такого: „... фізична витривалість, відраза до чуттєвих насолод, простота в одязі, помірність у їжі, а також прагнення до одухотворення життя і до гармонійного розвитку фізичних і духовних сил” [11]. Ці принципи можна розглядати як нормативні вимоги щодо дотримання здорового способу життя.

Сократ, Платон і Арістотель у своїх ученнях також переорієнтували фокус наукових інтересів від матеріального світу до самої людини, вбачаючи у цьому необхідну умову вирішення етичних, соціальних проблем і питань організації здорової життєдіяльності людини. Так, міркування Платона про взаємозв'язок фізичного тіла із світом розуму, бажань, почуттів містять дивовижне передбачення подальших наукових поглядів на взаємообумовленість фізичної, психічної і духовної складових способу життя людини у досягненні досконалого здоров'я, утверджують вплив на його стан соціального оточення.

Хоча в термінології Давньої Греції не використовувалося поняття „соціальне благополуччя”, у цей період здійснюються спроби визначити соціальну зумовленість здоров'я людини, зазначається його значущість для розквіту й досягнення добробуту суспільства. Уперше держава починає виявляти цілеспрямовану турботу про стан здоров'я своїх громадян. З позицій сучасної теорії здорового способу життя можна стверджувати, що Класична епоха поклала початок дослідженню аксіологічного аспекту поняття „здоров'я”.

Якщо спосіб життя в Стародавній Греції у період розквіту її культури втілював внутрішню гармонію, досконалість фізичних форм, велич розуму й прагнення до пізнання, то громадяни Стародавнього Риму свій спосіб життя будували, спираючись на соціальні інститути й раціональну організацію суспільства, заснованих на законодавстві, технологічних досягненнях і військовій міці.

На початку становлення Римська Імперія, як будь-яка тоталітарна держава, висувала до своїх громадян сувору вимогу дотримуватися способу життя, що вів до досконалого фізичного здоров'я, витривалості у воєнних походах, невибагливості до побутових умов, загартованості й стійкості до несприятливих природних чинників. Воїни отримували їжу раз на день, постійно тренувалися і могли бути суворо покараними за порушення правил особистої гігієни. Згодом, коли Імперія стала могутньою й завоювання інших територій не висувалося як умова існування і розвитку держави, змінилися й погляди Риму на спосіб життя. Життєвим кредо громадян Імперії у період її розквіту стало відоме гасло: „Хліба й видовищ!” Саме у цей період медицина, що до цього часу увібрала, згрупувала, систематизувала знання про немедикаментозні системи збереження здоров'я людей, поступово втрачала своє оздоровче й профілактичне значення і більше спеціалізувалася на лікуванні хвороб.

Слід звернути увагу на ту обставину, що із занепадом грецької і римської культур розуміння сутності оздоровлення, ролі здорового способу життя почало нехтуватися і зникло практично з усіх галузей життя людини на тривалий період „розумової сплячки темних років” [2], щоб відродитися знову у період Ренесансу, який передував сучасній науковій епосі. Забулися постулати Гіппократа, серед яких відомий принцип „*Vis medicatrix natural*” („Природа лікує”), сутність якого – у активності самої людини при здійсненні оздоровлення свого тіла, активізації природних захисних сил організму, коли лікар – лише помічник. Сприяла цьому й своєрідна ізоляція давньосхідних держав (зокрема, Китаю та Індії), які зберегли і продовжували культивувати досвід оздоровчих систем, пропагувати здоровий спосіб життя.

При визначенні здобутків Середньовіччя у розв'язанні проблем здоров'я і здорового способу життя важливо проаналізувати складні й різномірні тенденції, що виражаються, на наш погляд, у

парадоксальному поєднанні регресу й прогресу наукової думки і практичного досвіду того періоду, який можна назвати епохою вражаючих контрастів у розумінні людини, її сутності та способу життя. У Середньовіччі дивним чином переплелися досить суперечливі течії: греко-римські ідеї, відродження ранньохристиянського руху, надприродна демонологія і вплив Сходу. У середні віки на перший план виходить духовний компонент структури способу життя. Порівняно рідкісні приклади раціональних підходів були лише „пережитками” минулого, а не оригінальними науковими напрямками. В ті часи релігія охоплювала всі сфери життєдіяльності віруючих. Російський філософ В.В.Бичков так характеризував ситуацію, що склалася на той час: „Християнство, що спрямувало свою увагу до внутрішнього світу людини, висувало новий тип героя. Герой у розумінні християн – це людина, яка вміє відмовитися від матеріальних благ заради духовних. Християнський герой покірний і зовнішньо пасивний. Його ідеал не Геракл або боги Олімпу, а Ісус, розіп'ятий на хресті” [4].

Характерним для середньовічних учених було прагнення звести свою основну діяльність до збереження наукової спадщини, а не розроблення нових ідей. Традиція грецького скептичного емпіризму, олександрійська вченість, римські адаптації грецької спадщини – усе це стало здобутком монастирських бібліотек та арабських сховищ. Лише зрідка помічалися спроби арабських учених внести нове в науку авторитетів, яка суворо охоронялася схоластами й монахами. Арабські вчені намагалися не лише осмислити античну ідею єдності фізичного і духовного здоров'я: „У здоровому тілі – здоровий дух”, але й розвинути її, адаптуючи до умов своєї життєдіяльності.

Найбільшу популярність серед своїх сучасників і нащадків набув Авіценна (980–1037), який виклав власну систему поглядів на здоровий спосіб життя у праці „Канон медичної науки”. Чинниками здорового способу життя Авіценна вважав такі: „1. Врівноваженість натури. 2. Вибір їжі і пиття. 3. Очищення (тіла) від надлишків. 4. Збереження (правильної) тілобудови. 5. Поліпшення того, що вдихається через ніс. 6. Пристосування одягу. 7. Врівноваженість фізичного і душевного рухів” [1].

Розглядаючи можливості людини у врегулюванні життєво важливих функцій організму з метою збереження здоров'я Авіценна відзначав: „Мистецтво збереження здоров'я не є мистецтвом, яке запобігає смерті. ...Мистецтво збереження здоров'я є ніби засобом доведення людського тіла шляхом збереження необхідних для нього сприятливих умов до того віку, коли настає природна смерть” [1]. Таким чином, Авіценна висловив дуже цікаву думку про те, що збереження здоров'я і продовження життя – це предмет турботи самої людини.

Однак практичні методи Авіценни мало використовувалися в тодішній практиці європейців. Оскільки монахам довіряли людину і її здоров'я, вони вбачали шлях до зцілення лише через духовну практику. Тільки діяльність заснованого в XI – XII ст. університету в Салерно сприяла вивільненню підходу до здоров'я і здорового способу життя.

#### *Висновки:*

1. Результати досліджень виявили, що поштовхом уперед в еволюції поглядів стародавніх людей на засоби збереження здоров'я й попередження хвороб було проведення саме вавилонянами паралелі між способом життя людини і її самопочуттям: вони вперше почали досліджувати історію життя пацієнта і пов'язували її з виникненням захворювань, започаткувавши таким чином відому сучаснику практику ведення анамнезу.

2. Встановлено, що найсильнішою рисою давньоєврейської медицини було її профілактичне начало. Очевидно, завдяки цій спрямованості медицини в релігійних текстах давніх євреїв проповідується дотримання певних правил і норм для збереження здоров'я.

3. Писемні пам'ятки давнини – зороастрійська „Авеста”, індійська „Аюрведа”, китайські медичні трактати та інші джерела свідчать про формування холістичного підходу до розуміння проблем здоров'я, усвідомлення народами країн Сходу важливості здорового способу життя, взаємозв'язку фізичного, психічного й духовного начал у досягненні досконалого здоров'я.

4. У стародавній перській філософії характерним було переконання, що дотримання моральних чеснот робить спосіб життя людини здоровим. Його складники – профілактика й особиста гігієна, здоровий розум і здорове тіло, добрі справи і хороші думки – традиційно у Персії розглядалися як шлях до збереження і зміцнення здоров'я. Так, відомий вчений, лікар та філософ Авіценна висловив дуже цікаву думку про те, що збереження здоров'я і продовження життя – це предмет турботи самої людини.

5. Відзначимо, що головним позитивним надбанням древніх було переконання в тому, що саме спосіб життя людини має забезпечувати збереження здоров'я, профілактику хвороб душі і тіла. Дотримання певних правил його організації має позбавити людину фізичних і психічних страждань, зробити щасливим у земному житті.

6. Результати досліджень встановили, що характерним для середньовічних учених було прагнення звести свою основну діяльність до збереження наукової спадщини, а не розроблення нових ідей. Традиція грецького скептичного емпіризму, олександрійська вченість, римські адаптації грецької спадщини – усе це стало здобутком монастирських бібліотек та арабських сховищ. Арабські вчені намагалися не лише осмислити античну ідею єдності фізичного і духовного здоров'я: „У здоровому тілі – здоровий дух”, але й розвинути її, адаптуючи до умов своєї життєдіяльності.

#### Список використаних джерел і літератури:

1. Абу Али ибн Сина (Авиценна). Канон врачебной науки. – [2-е изд.]. – Ташкент : Фан, 1981. – Кн. 1. – 550 с.
2. Александер Ф. Человек и его душа: познание и врачевание от древности до наших дней / Александер Ф., Селесник Ш. ; пер. с англ. – М. : Прогресс-Культура, 1995. – 608 с.
3. Бэкон Ф. О поддержании здоровья // Соч. В 2-х т. / [пер., общ. ред. и вступ. статья А. Л. Субботина]. – М. : Мысль, 1971. – Т. 2. – С. 424.
4. Бычков В. В. Эстетика поздней античности / В. В. Бычков. – М. : Наука, 1981. – 243 с.
5. Бобрицька В. І. Програма з валеології (для студ. біол. спец. вищих закладів освіти). Рекомендовано МО України / Бобрицька В. І., Гриньова М. В. – Полтава : ТОВ „Поліграфічний центр „Скайтек”, 1999. – С. 3–36.
6. Валеологія : навч. посіб. для студентів вищих закладів освіти : в 2-х ч. / [Бобрицька В. І., Гладкий С. О., Гриньова М. В. та ін. / за ред. В. І. Бобрицької]. – Полтава : ТОВ „Поліграфічний центр „Скайтек”, 2000. – 306 с.
7. Винничук Л. В заботах о здоровье: медицина в Греции. Медицина в Риме / Л. Винничук // Люди, нравы и обычаи Древней Греции и Рима ; пер. с польск. В. К. Ронина. – М. : Высш. шк., 1988. – С. 237–251.
8. Гиппократ. О здоровом образе жизни // Гиппократ. Избранные книги. – М. : Гос. из-во биологической и медицинской литературы, 1936. – С. 217.
9. Камаева А. А. Состояние здоровья и успеваемость студентов вузов / Камаева А. А., Бакшаева М. А. – Йошкар-Ола : Мар. гос. ун-т, 1987. – 50 с.
10. Кант И. О способности человеческого духа силою твердой воли побеждать болезненные ощущения / И. Кант // Трактаты и письма. – М. : Наука, 1980. – С. 122–303.
11. Надточаев А. С. Философия и наука в эпоху античности / А. С. Надточаев. – М. : Изд-во МГУ, 1990. – 107 с.
12. Назаров И. Т. Культура воли. Система самовоспитания здоровой личности / И. Т. Назарова. – Л. : Трудники печати, 1929. – С. 3–48.
13. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 1999. – 308 с.
14. Фромм Э. Человек для себя / Фромм Э. ; пер. с англ. и послесл. Л. А. Чернышевой. – Мн. : Коллегиум, 1992. – 253 с.

#### Аннотация

**П.Б.Джуринский**

#### **Формирование здоровьесберегающего способа жизни в историко-социальной ретроспективе (от реликтовых цивилизаций к эпохе средневековья)**

*В статье рассмотрены вопросы эволюции здоровьесберегающего способа жизни в историко-социальной ретроспективе от эпохи античности к эпохе средневековья. Проведен анализ историко-педагогической литературы по эволюции знаний о здоровье и здоровьесберегающем способе жизни. Установлено, что приобретением древних было убеждение в том, что способ жизни людей должен обеспечивать сохранение здоровья, профилактику заболеваний.*

**Ключевые слова:** здоровьесберегающий способ жизни, сбережение и укрепление здоровья, история, культы, верования, традиции, культура движения, здоровое питание, личная гигиена.

#### Summary

**P.B.Dzhuryns'kyi**

#### **Forming the Health-Saving Way of Life in Historic-Social Retrospective View (from Civilizations of Relict to Epokhe of Middle Ages)**

*The questions of evolution of health-saving way of life in the historic-social retrospective view from the epoch of antiquity to the epoch of middle ages are considered in the article. The analysis of historic-pedagogical literature on the evolution of knowledge about health and health-saving way of life is conducted. It is found out acquirement of ancient people was belief that the way of life must provide safeguarding of life and prevention of diseases.*

**Key words:** health-preserving way of life, preserving and strengthening of health, history, cults, beliefs, traditions, culture of motion, healthy nourishment, personal hygiene.

Дата надходження статті: „27” вересня 2012 р.