

Володимир Кіровздобувач кафедри філософських та соціально-політичних наук
ОРІДУ НАДУ при Президентіві України**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УКРАЇНІ. ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ**

Автором здійснено аналіз історичних аспектів формування здорового способу життя в Україні з часів Київської Русі до сьогодення. Проведений аналіз народних традицій, релігійних вчень, науковців дозволив систематизувати і класифікувати складові здорового способу життя. Завдяки цій систематизації та класифікації органів державного управління різних рівнів кожна людина зможе усвідомити увесь комплекс заходів, завдяки яким повною мірою досягається здоровий спосіб життя.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, формування державної політики, історичний аспект формування здорового способу життя.

Volodymyr Kirov**THE FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLES IN UKRAINE. HISTORICAL ASPECTS**

The author analyzes the historical aspects of a healthy lifestyle in Ukraine from the Kievan Rus to the present. The analysis of folk traditions, religious scholars, scientists allowed to organize and categorize the components of a healthy lifestyle. Through this state authorities at various levels, everyone will realize the whole complex of measures by which fully achieved healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyles, formation of public policy, the historical aspect of a healthy lifestyle.

Владимир Киров**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УКРАИНЕ. ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

Автором осуществлен анализ исторических аспектов формирования здорового образа жизни в Украине со времен Киевской Руси до современности. Проведенный анализ народных традиций, религиозных учений, исследователей позволил систематизировать и классифицировать составляющие здорового образа жизни. Благодаря этой систематизации и классификации органов государственного управления различных уровней, каждый человек сможет осознать весь комплекс мер, благодаря которым в полной мере достигается здоровый образ жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, формирование государственной политики, исторический аспект формирования здорового образа жизни.

Народні традиції, релігійні вчення, науковці завжди описували феномен здорового способу життя кожний зі свого боку. З метою удосконалення механізмів державного управління з формування здорового способу життя в Україні, для усвідомлення сутності феномену здорового способу життя усіма посадовими особами органів державної влади, місцевого самоврядування, громадськістю слід провести систематизацію та класифікацію складових здорового способу життя на підставі історичного аналізу. Завдяки цій систематизації та класифікації органи державного управління різних рівнів, кожна людина зможе усвідомити увесь комплекс заходів, завдяки яким повною мірою досягається здоровий спосіб життя.

Деякі елементи аналізу історичних аспектів формування здорового способу життя в Україні з часів Київської Русі до сьогодення зустрічаються у наукових роботах О. Артюха, Є. Бородіна, О. Вакуленко, В. Головенько, Н. А. Гринченко, Д. Дікова-Фаворської, К. В. Зайченко, А. С. Захаревича, А. Зінченко, Н. Комарової, А. П. Коноха, Н. Романової, О. О. Яременко, Д. І. Яворницького та інших.

Мета дослідження – аналіз історичних аспектів формування здорового способу життя в Україні з часів Київської Русі до сьогодення, здійснення на підставі цього аналізу систематизації та класифікації складових здорового способу життя для усвідомлення сутності феномену здорового способу життя усіма посадовими особами органів державної влади, місцевого самоврядування, громадськістю.

Завдання дослідження. Відповідно до мети у статті були поставлені такі завдання:

- провести аналіз народних традицій, релігійних вчень, науковців з часів Київської Русі до сьогодення в Україні;
- систематизувати і класифікувати складові здорового способу життя.

Ще з часів Київської Русі наші пращури цінували здоров'я, загартованість, спритність, про що свідчать стародавні літописи, «Полное собрание русских летописей», «Поучение Владимира Мономаха», «Изборник великого князя Святослава Ярославича», «Киево-Печерский патерик» та інші, основні правові акти Давньої Русі, народний фольклор (билини, прислів'я, приказки), словники давньоруської мови (словниковий корпус яких охоплює значну кількість термінів, що характеризують фізичну культуру і традиції здорового способу життя), археологічні дані про давньоруську фізичну культуру, а також іконографічний матеріал, зокрема, фрески Софійського собору в Києві та етнографічний матеріал [1].

Тогочасне формування здорового способу життя відбувалося через фізичну активність (народні ігри, танці та розваги, кулачні бої, верхова їзда, веслування, біг, плавання тощо), побут та тісний зв'язок із природою. Розвиток фізичних якостей людини відбувався змалку і тривав до зрілого віку, зокрема у фізичному вихованні та у військовому вишколі русичів. Водночас активно розвивалася у Київській Русі й медицина.

Багатівікова практика життєдіяльності вилилась у своєрідну українську народну філософію здоров'я. Витривалість, прудкість та гнучкість підростаючого покоління батьки прагнули виховувати у своїх дітей з раннього віку. Повага до здорової та сильної людини передавалась із покоління у покоління з казками, легендами, бувальщинами, піснями, ритуалами, звичаями тощо.

Українська етнографія виокремлює важливі аспекти формування підвищеної уваги до здоров'я. І досі до правил хорошої поведінки належить запитати про здоров'я, зустрівши родичів, друзів чи знайомих: «Як ваше здоров'я?». Прощаючись, люди одне одному теж бажають доброго здоров'я («Бувайте здорові»). Про увагу до здоров'я наших попередників свідчать і влучні порівняння: «сильний, як дуб», «здоровий, як вода». Поширеними у народі прислів'я: «Бережи здоров'я змолоду, а честь – під старість», «Бережи одяг доки новий, а здоров'я доки молодий», що свідчить про існування певного розуміння потреби формування та зміцнення здоров'я з раннього віку. Кожне українське поселення, кожна сім'я у вихованні дотримувалася певних традицій щодо дотримання здорового способу життя.

Гарні приклади формування здорового способу життя присутні у козацьких традиціях. А. Конох [2], цитуючи Д. Яворницького [3] та інших дослідників, констатує наступне: запорозькі козаки відзначалися високим рівнем здоров'я, а на Січі існував культ фізичної досконалості. Іноземці, які бували на Запорожжі у XVI-XVIII ст., у своїх спогадах відмічали силу козаків і те, що помирають вони в глибокій старості. А. Конох розглядає здоровий спосіб життя запорозького козака з сучасної точки зору на це явище і аналізує його за чотирима складовими здоров'я: фізичною, психічною, соціальною і духовною через харчування, побут, умови праці та рухову активність, загартованість.

Козаки були дуже віруючими людьми: на місці побудови нової січі чи паланки першою обов'язково будувалась церква (козаки заснували багато монастирів та церков). Стреси, яких здобувала людина під час бойових дій, як правило знімалися веселими піснями і гульбищами. При цьому деякі козаки використовували і спиртні напої, але запорозькі ніколи не були пияками, оскільки в будь-яку мить могли розпочатись військові дії, а у військових походах за звичаєм п'яниці карались на смерть.

Козаки дуже любили танцювати і співати пісень. Козацькі танці також добре тренували фізичні якості, дихальну, серцево-судинну систему тощо.

Історичні факти дають підстави стверджувати те, що спосіб життя козака формував у нього всі чотири складові здоров'я: фізичне, духовне, психічне і соціальне.

В Україні проживають люди різної національності та різної віри, кожна релігія так чи інакше впливає на спосіб життя не лише тієї особи, яка цю релігію несе, але й її оточення. Досить цікавим у контексті нашого дослідження є ставлення до здорового способу життя у релігійних ученнях. Усі світові релігії приділяють увагу питанням здорового способу життя, але це питання не було самоціллю жодної релігії. Воно завжди розглядалося у контексті моральних настанов.

У християнстві одним з найважливіших понять є піст. Зводити сенс християнського посту виключно до гастрономічних аспектів неправильно, хоча його дієтична цінність вельми висока. Проте головний сенс посту – духовний. Це не лише приборкання тіла, але і душевних пристрастей. Так, душевний піст включає: 1) обмеження зовнішніх вражень – «їжі душі»; 2) контроль над ін-

формацією, тобто над якістю «їжі», яку отримує душа, виключення всього того, що розпалює пристрасті; 3) рідкісний прийом «їжі», тобто періоди усамітнення, мовчання, безмовності, молитовного зосередження на своїх гріхах, покаяння.

Хвороба в християнстві розглядається як ознака душевного неблагополуччя. Хвороба – це і наслідок гріха, і спосіб виправити людину, звернути його увагу на те, що він робить не так. Один з сенсів розуміння хвороби – милість Божа, шлях до спасіння. Св. Нифонт, лежачи на смертному одрі, на питання, чи є яка користь людині від хвороби, відповідав: «Як золото, розпалюване вогнем, очищається від іржі, так і людина, що зазнає хвороби, очищається від своїх гріхів»[4]. Хвороба має силу пом'якшувати жорстокі серця, змушує усвідомити свою неміч, навчає співчувати ближньому і любити його.

Утримання від вина представлено у християнстві як велика добродіяльність. Бог відзначив пророка Даниїла за відмову від королівського вина (Книга пророка Даниїла 1:5,8,16, 10:3). Велич Іоанна Хрестителя в очах Бога була безпосередньо пов'язана з фактом, що «він буде великий перед Господом: не буде пити вина ...» (Лк. 1:15). Коли помирав сам Ісус, він відмовився від вина, яке було йому запропоновано для полегшення страждань: «І привели його на місце Голгофу. І давали йому пити вино з смирною; але Він не прийняв» (Мк. 15:23).

Один із трьох сакральних розділів Священного писання іудаїзму (Тора) містить правила ритуальної чистоти. Поняття «чистота» і «нечистота» в іудаїзмі не підлягають раціональному поясненню, і їх не слід розуміти як звичайну гігієну або фізичну чистоту. Всі ритуали носять тут, перш за все, сакральний зміст.

Кашрут (система харчових заборон) означає ритуально чисте харчування – споживання «кошерної» їжі. Їжа некошерна називається трефа. Кошерні всі рослини, хоча не всі вони їстівні. Що стосується тваринної їжі, то тут існує цілий комплекс заборон. Кошерна кухня (зокрема, посуд, ножі та ін.) розділена на дві частини – м'ясну і молочну. Бажано мати дві плити і дві раковини. Існує заборона на одночасне вживання певних продуктів. Найпершим і найбільш важливим серед обрядів життєвого циклу є обрізання, який має не тільки релігійний, а й гігієнічний зміст.

В індуїзмі найбільшу популярність має практика йоги. Йога – це духовна практика, що відкриває шлях до досягнення духовних вершин. Йога практикується в Індії з давніх часів і досить популярна в наші дні. Самообмеження і моральний самоконтроль – необхідні частини йоги

В системі йоги існує три типи вправ – фізичні (асани), дихальні (прана яма) і медитація. Всі три типи вправ спрямовані на поліпшення як фізичного, так і психічного стану. Вони впливають на всі системи організму, покращують кровообіг, стабілізують обмін речовин і збільшують вироблення в організмі ендорфінів, інакше званих «гормонами щастя»[4].

Буддизм існує як етико-нормативна програма, яка направлена не на приборкання пристрастей (пристрастям догодити неможливо), а на переведення діяльності на таку основу, коли пристрасті взагалі зникають. Вимоги етики Будди представляють собою деяку систему морального відсторонення від світу. Моральний кодекс Будди складається з п'яти заборон, серед яких заборона вживати напої, які призводять до сп'яніння.

Вивчаючи одну із шкіл Сходу Сам Чон, М. Норбеков відзначав, що кожна людина може успішно протистояти

будь-яким хворобам, якщо вона тілесно і внутрішньо зібрана, емоційно рівноважна, морально чиста (є настій на ідеал)[5].

А досліджуючи стародавню систему оздоровлення цигун можна виділити три аспекти тренувань цигун: тренування розуму, тренування дихання та тренування положень тіла[6].

Більше того, дихальні психотехнології здавна використовувалися для оздоровлення та мобілізації резервних енергетичних можливостей організму і психіки людини. У цьому було їх основне призначення. Дихання розглядалася як єдиний енергопсіхофізіологічний процес, а аспекти лікування різних захворювань-як йому супутні [7].

В ісламі приписи мають здоров'язберігаюче значення, і виконання цих приписів дає не менший ефект, ніж спосіб життя, рекомендований прихильниками новомодних систем. Профілактична медицина в її ісламському розумінні поділяється на дві основні частини: 1) приписи й настанови, які регламентують виконання правил особистої гігієни і тим самим сприяють збереженню здоров'я індивідуума; 2) приписи, що сприяють чистоті навколишнього середовища та збереження здоров'я суспільства.

З харчових заборон в ісламі найбільш відома заборона на свинину. Однак, етика Корану поєднується з можливостями людини. Наприклад, якщо немає чого їсти, окрім свинини, то дозволяється відступити від цієї заборони. Особливе місце в системі розпоряджень займає заборона на вживання вина.

Одним з трьох основних підвалин, поряд з молитвою та обов'язковою милостинею, в ісламі є піст. Піст є основним вчинком, покликаним показати, що людина поміркована, стримана, що вона правильно розуміє співвідношення матеріальних і душевних благ.

Коран, священна книга мусульман, містить приписи, які сприяють чистоті навколишнього середовища і збереженню здоров'я. Серед категоричних заборон ісламу є заборона на вживання алкоголю і азартні ігри. Іслам настільки суворо ставиться до алкоголю, що не рекомендує його застосовувати навіть у медицині.

А. Маюров нарахував 416 релігій, що проповідують тверезість, серед яких і нові релігійні конфесії. На думку А. Маюрова, 2/3 людства живуть тверезо або в умовах суворих обмежень [8].

Проте, проблем з пияцтвом немає або майже немає лише у тих країнах, де релігія забороняє вживання алкоголю, де не лишається прогалін для компромісів.

В результаті розвитку наукових знань з формування здорового способу життя у світі у 20-ті рр. XX ст. зародилася наукова база для вирішення проблеми формування здорового способу життя на загальнодержавному рівні на радянському просторі, з'явилося багато спеціальних науково-популярних журналів та публікацій вчених.

На початку 30-х рр. XX ст. був створений Всеросійський інститут соціалістичної охорони здоров'я (Висоза), основне завдання якого полягало у здійсненні комплексних соціально-гігієнічних досліджень і впровадження їх у практику оздоровлення людей. Інститут у взаємодії з іншими науково-дослідними інститутами надавав великого значення первинній профілактиці захворювань людини [9].

Варто відзначити, що саме у здійсненні комплексу заходів первинної профілактики і освіти в 20-30-ті рр. XX ст. бачився шлях до вирішення проблеми формування здорового способу життя. З часом з'являлися

інші періодичні видання, які висвітлювали різні аспекти формування здорового способу життя та сприяли поліпшенню санітарної культури населення, профілактиці інфекційних хвороб, зростанню інтересу людей до спорту і норм раціонального харчування.

Науковці кінця 60-х рр. XX ст. зробили спробу сформулювати положення про механізми здоров'я та способи впливу на них. Пріоритет у створенні нового наукового напрямку, що одержав назву «санологія» (з лат. Sano – здоров'я, грец. Logos–наука), належав вченим-медикам С. Олійнику і С. Павленко [10].

У другій половині 80-х рр. XX ст. відбулося значне зростання інтересу до зарубіжного досвіду вирішення питань формування здорового способу життя. Як альтернатива класичній медицині з її традиційною орієнтацією швидше на патологію людини, ніж на її здоров'я, з'явилася самостійна наука про здоров'я людини – валеологія. Основні принципи валеології сформульовані його родоначальником – І. І. Брехманом у книгах «Вступ у валеологію – науку про здоров'я» (1987г.) [11] і «Валеологія – наука про здоров'я» (1990г.) [12]. Її сутність зводиться до того, що традиційна стратегія медицини й існуючих систем охорони здоров'я є неефективною і повинна бути замінена новою стратегією.

Засобами рішення цієї найбільш важливої всесвітньої соціальної задачі і головними чинниками «здоров'я» валеологія вважає свідомість (виховання з дитинства у кожної людини розумного ставлення до свого здоров'я), рух (фізичний розвиток людини, що передбачає фізична культура, спорт і загартовування організму), раціональне живлення і деякі лікарські препарати, що застосовуються профілактично (ліки для здорових).

У ці ж роки були створені спеціально для завдань загального оздоровлення, профілактики та лікування ряду захворювань методи А. Стрельникової, К. Бутейко, В. Фролова [13].

В результаті проведеного дослідження історичного аспекту формування здорового способу життя в Україні можемо зробити висновок, що народні традиції, релігійні вчення, науковці завжди описували феномен ЗСЖ кожний зі свого боку. На підставі отриманих даних систематизовані й класифіковані складові здорового способу життя. Встановлені чотири складові ФСЗЖ, на які має бути спрямовані механізми державного управління для позитивних зрушень у ЗСЖ молоді:

- фізична складова харчування (невживання алкоголю, нікотину, наркотиків); раціональне харчування (режим харчування, збалансованість, адекватність харчування); рухова активність (регулярне заняття фізичною культурою та спортом); задоволення статевої потреби (культура сексу); регулярний відпочинок (щоденний, щотижневий, щорічний); профілактика захворювань (систематичне медичне обстеження організму, ліки для здорових, загартовування організму);
- соціальна складова (соціально-економічна безпека (режим труда, заробітна плата, місце проживання, побут, регуляція потреби особистості, впевненість в роботі органів державної влади в забезпеченні соціальної підтримки, матеріальне задоволення від роботи); безпечна соціальна поведінка (недопущення участі у асоціальних середовищах, безпечні статеві відносини, особиста гігієна, відсутність шкідливих звичок); зовнішня соціальна безпека (безпечне соціальне середовище, впевненість в роботі органів влади щодо попередження правопорушень та захисту від них);

- психологічна складова (наявність аксіологічного пріоритету життя (усвідомлення необхідності розумного ставлення до здоров'я, а відповідно, і до здорового способу життя); наявність друзів, сім'ї (формування соціального оточення, здатного забезпечити самоповагу особистості та впевненість у власних силах, систематичні нові досягнення у соціальних відносинах); формування ненасильницького і духовно-творчого мислення (позитивне мислення орієнтоване на творення, впевненість у майбутньому, культура рівноваги у подумах); зайняття творчістю (реалізація та задоволення потреби у творчому розвитку);
- духовна складова (віросповідання та підвищення моральності (створення системи моральних принципів, які допоможуть більш системно дивитися на світ, піст, молитва(медитація), милостиня, не участь в азартних іграх тощо); духовні практики дихання (усвідомлення цінності роботи системи дихання).

Запропонована класифікація має не тільки наукове значення, але й практичну користь. Завдяки їй кожна людина зможе усвідомити увесь комплекс заходів, завдяки яким повною мірою досягається здоровий спосіб життя.

Література.

1. Зайченко К. В. Фізична культура за часів Київської Русі. : [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://wiki.kspu.kr.ua/index.php/Зайченко_К.В.:»Фізична_культура_за_часів_Київської_Русі.
2. Конох А. П. Здоровий спосіб життя в козацькій традиції «Спас» // Вісник Запорізького національного університету. – 2012. – Вип. № 1(7). – С. 54–59.
3. Яворницький Д. І. Історія запорізьких козаків / Д. І. Яворницький. – Львів: Світ, 1990. – 289 с.
4. Кристенсен Э. Йога для всех: путь к здоровью. – М. : Эксмо, 2009. – С.10.
5. Норбеков М., Хван Ю. Тренировка тела и духа. – СПб. : Питер, 2001. – С. 12–13.
6. Чжан Минъу, Сунь Синъюань. Китайский лечебный цигун. Пер. с англ., примеч. – СПб. : АО «Комплект», 1994. – С. 25.
7. Захаревич А. Биоэнергетические дыхательные психотехнологии. – СПб., Центр биоэнергетической психологии НОМО UNICUM, 2009. – С. 9.
8. Гринченко Н. А. История борьбы с пьянством, курением т наркоманией / Гринченко Н. А. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.grinchenko.tvreza.info/1/1-4.html#L9>.
9. Каган С. С. Работа Всеукраинского института социалистической здравоохранения как комплексного социально-гигиенического института / Профилактическая медицина. – 1934. – № 3. – С. 44.
10. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санология (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів, ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
11. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье. – Л. : Наука, 1987, с. 125.
12. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
13. Захаревич А. Биоэнергетические дыхательные психотехнологии. – СПб. : Питер, 2011. – С. 26–27.