

Євсєєв Л. Г., Урсул О. С. (Україна, Вінниця)

## ЕКСКУРС В ІСТОРІЮ ПОГЛЯДІВ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Сьогодні одним з найпоширеніших є визначення «здорового способу життя» (ЗСЖ), як поведінки, що ґрунтується на науково обґрунтованих санітарно-гігієнічних нормативах, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я, та заходах щодо забезпечення повного фізичного, духовного та соціального благополуччя людини. Проте сам термін і поняття «здоровий спосіб життя» виникли і пройшли певний історичний шлях задовго до того, як наука зробила його предметом свого дослідження.

Уявлення про ЗСЖ почали формуватися на Сході. Ще в Стародавній Індії були сформульовані основні принципи ставлення до власного життя. Один з них – досягнення стійкої рівноваги психіки. У східній філософії завжди робився акцент на єдності психічного та тілесного в людині. Багато тисяч років тому, коли європейці ще не були втаємничені в профілактичні та гігієнічні принципи збереження здоров'я, лікарі давнього Сходу вже знали, як треба жити, що робити, чого не робити, щоб добре почуватися. Світоглядною основою давньосхідної філософії і, зокрема, медицини була концепція Ін-Ян.

Згідно з уявленнями древніх греків на перший план виходить фізичний компонент життєдіяльності, а духовний – на другий. У Стародавній Греції панував культ тіла. Вагомою історичною подією, що започаткувала традицію культивування фізичного здоров'я людини, вважається проведення Олімпійських ігор.

Загальноприйнятою є думка про те, що язичницька міфологія засвідчує шанобливе ставлення людини до фізичної досконалості та сили. За уявленнями давніх слов'ян Валес (бог скотарства та багатства) наділяє людей талантом, фізичними даними, високим зростом.

У контексті православного світогляду важливим є усвідомлення того, що тілесне здоров'я не є самодостатнім, оскільки воно лише одна складова людського буття. Природа людини містить три складові: наявність духовного, душевного та тілесного. Одночасно церква наголошує на необхідності підтримки здоров'я особистості за допомогою профілактичних заходів, зокрема занять фізичною культурою і спортом.

Аналіз наукової літератури з історії Запорізького козацтва наводить на те, що на Січі існував культ фізичної досконалості. Історія донесла до нас безліч фактів про високий рівень здоров'я наших пращурів – запорозьких козаків. Описані складові їх життєдіяльності: харчування, побут, умови праці, рухова активність. В бойовому мистецтві «Спас» поєднуються три складові здоров'я: фізичного, енергетичного і духовного.

З часом виявилось, що поняття «здоровий спосіб життя» включає такі складові: розумне чергування праці і відпочинку; раціональне харчування; подолання шкідливих звичок; оптимальну рухову активність; дотримання правил особистої гігієни; загартування; психогігієну.

Узагальнюючи основні положення досліджень останніх десятиліть можна стверджувати, що ЗСЖ залежить від об'єктивних суспільних умов, конкретних форм життєдіяльності, соціально економічних факторів, що дають змогу здійснювати його в навчальній, трудовій, сімейно-побутовій діяльності та дозвіллі; формувати систему ціннісних орієнтацій, що спрямовує свідому активність людей до ЗСЖ.

Згідно з науковими даними структура ЗСЖ складається з духовного, соціокультурного і правового простору для розвитку й діяльності, а також екологічного і предметного середовищ перебування людини.

Нині в науці переконливо доведено, що матеріальне багатство, як таке, слід вважати застарілим мірилом національного надбання. Багатство країни – насамперед у здоров'ї населення, в інтелектуальному потенціалі людей і в достатньому природно-ресурсному потенціалі для їх збереження та розвитку. Людина – вища цінність, мета суспільного розвитку. Тому матеріально спрямований і не контрольований розвиток людства в наші дні стає небезпечним. Екологічні закони так само об'єктивні, як і будь-які природно-історичні чи соціально-економічні закономірності. Дотримання їх – запорука успіху.